گھریلو عِلاج

شیخِ طریقت، امیرِ اَہلسنّت، بانیِ دعوتِ اسلامی، حضرتِ علّامہ مولانا ابو بِلال

محمد الیاس عطّار قادری رضوی دامت برکاتہم العالیہ

SC1286

علاج کے گھریلو نسخوں پر مشتمل مَدَنی گلدستہ

گھریلو عِلاج

مُؤَلِّف

شیخِ طریقت امیرِ اہلسنّت بانیٔ دعوتِ اسلامی حضرت علّامہ مولانا

ابو بلال محمد الیاس عطّارؔ قادِری رضوی دامت برکاتہم العالیہ

ناشر:

مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَ الصَّلٰوۃُ وَ السَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

نام کتاب : گھریلو علاج

مؤلف : شیخِ طریقت، امیرِ اہلسنّت، بانیِ دعوتِ اسلامی حضرتِ علّامہ مولانا
ابو بلال محمد الیاس عطّار قادِری رضوی دامت برکاتہم العالیہ

سالِ اشاعت: ١٤٣٣ھ بمطابق 2012ء

ناشر: مکتبۃ المدینہ، عالمی مدنی مرکز فیضانِ مدینہ، بابُ المدینہ کراچی۔

مکتبۃ المدینہ کی شاخیں

- ......**کراچی** : شہید مسجد، کھارادر، باب المدینہ کراچی فون: 021-32203311
- ......**لاھور** : داتا دربار مارکیٹ، گنج بخش روڈ فون: 042-37311679
- ......**سردار آباد** : (فیصل آباد) امین پور بازار فون: 041-2632625
- ......**کشمیر** : چوک شہیداں، میر پور فون: 058274-37212
- ......**حیدر آباد** : فیضانِ مدینہ، آفندی ٹاؤن فون: 022-2620122
- ......**ملتان** : نزد پیپل والی مسجد، اندرون بوہڑ گیٹ فون: 061-4511192
- ......**اوکاڑہ** : کالج روڈ بالمقابل غوثیہ مسجد، نزد تحصیل کونسل ہال فون: 044-2550767
- ......**راولپنڈی** : فضل داد پلازہ، کمیٹی چوک، اقبال روڈ فون: 051-5553765
- ......**خان پور** : دُرانی چوک، نہر کنارہ فون: 068-5571686
- ......**نواب شاہ** : چکرا بازار، نزد MCB فون: 0244-4362145
- ......**سکھر** : فیضانِ مدینہ، بیراج روڈ فون: 071-5619195
- ......**گوجرانوالہ** : فیضانِ مدینہ، شیخوپورہ موڑ، گوجرانوالہ فون: 055-4225653
- ......**پشاور** : فیضانِ مدینہ، گلبرگ نمبر 1، النور سٹریٹ، صدر

E.mail: ilmia@dawateislami.net
www.dawateislami.net

فہرس

ایک چُپ
۱۰۰ سُو سُکھ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ؕ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ؕ

گھریلو علاج

دُرُودِ پاک کی فضیلت

مدینے کے سلطان، رَحمتِ عالمیان، سَرورِ ذیشان، مَحبوبِ رَحمٰن صَلَّی اللہُ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا فرمانِ جنَّت نشان ہے: جو مجھ پر ایک دن میں **ایک ہزار بار دُرُودِ پاک** پڑھے گا وہ اُس وَقت تک نہیں مرے گا جب تک جنَّت میں اپنا مَقام نہ دیکھ لے۔

(اَلتَّرْغِیب وَالتَّرْہِیب ج۲ ص۳۲۸ حدیث ۲۲)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صَلَّی اللہُ تعالٰی علٰی محمَّد

ہر بیماری کی دوا ہے

اللہ تبارَکَ وَ تعالٰی ہی حقیقت میں شافِیُ الْاَمراض یعنی بیماریوں سے **شِفا** دینے والا ہے۔ سبھی جانتے ہیں کہ بعض اَوقات بڑے بڑے **ماہِر طبیب** بہتر سے بہترین دوائیں دیتے ہیں مگر **"مَرَض بڑھتا گیا جُوں جُوں دوا کی"** کے مِصداق مَرَض میں مسلسل اضافہ ہوتا اور بالآخر مریض دم توڑ دیتا ہے۔ **مُسلم شریف** میں ہے: **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے حبیب صَلَّی اللہُ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا فرمانِ صحّت نشان ہے: ہر بیماری کی دوا ہے، جب دوا بیماری تک پہنچادی جاتی ہے تو **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے حُکم سے مریض اچّھا ہوجاتا ہے۔ (مُسلِم ص۱۲۱۰ حدیث ۲۲۰۴)

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! یقیناً **بڑھاپے** اور **موت** کے سوا ہر بیماری کا عِلاج ہے۔ہاں یہ بات الگ ہے کہ کئی اَمراض کا عِلاج **اَطِبّا** (یعنی ڈاکٹرز) اب تک دَرْیافْت نہیں کر پائے۔لہٰذا یہ کہنے کے بجائے کہ''فلاں مَرَض کا علاج نہیں ہے'' مناسِب یہ ہے کہ یوں کہا جائے کہ ہمارے پاس اِس بیماری کا علاج نہیں یا ڈاکٹرز ابھی تک اِس مَرَض کا علاج دریافت نہیں کر سکے۔بَہَر حال **ربِّ ذُوالْجلال** جَلَّ جَلَالُہٗ چاہے تو دوا **شِفا** کا ذَرِیْعہ (ذَ۔رِیْ۔عَہ) بنے ورنہ عین ممکن ہے کہ وُہی دوا **موت** کا سبب بن جائے! اور یہ بھی اکثر دیکھا جاتا ہے کہ **ماہِر ڈاکٹر** کی طرف سے ملنے والی دُرُست دوا کے باوُجود کسی کسی مریض کو مَنْفی اثر (REACTION) ہو جاتا اور وہ مزید شدید بیمار، معذور یا فوت ہو جاتا اور پھر بعض لوگوں کی جہالت کے باعِث بے چارے ڈاکٹر کی شامت آجاتی ہے۔

شِفا ملنے نہ ملنے کا راز

مفسّرِ قراٰن، حکیمُ الْاُمَّت، حضرتِ مفتی احمد یار خان عَلَیْہِ رَحْمَۃُ الْحَنَّان **مذکورہ حدیثِ پاک** کے تَحْت **مِراٰۃ شرحِ مشکوٰۃ** جلد 6 صَفْحَہ 214 پر **صاحِبِ مِرقاۃ** رَحْمَۃُ اللہِ تعالٰی علیہ کے حوالے سے نَقْل فرماتے ہیں: جب **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کسی بیمار کی شِفا نہیں چاہتا تو **دوا** اور **مَرَض** کے درمیان ایک **فِرِشتے** کے ذَرِیْعے آڑ کر دیتا ہے جس کی وجہ سے دوا مَرَض پر واقِع نہیں ہوتی، جب شِفا کا اِرادہ ہوتا ہے تو وہ پردہ ہٹا دیا جاتا ہے جس سے دوا مَرَض پر واقِع ہوتی ہے اور **شِفا** ہو جاتی ہے۔ (مرقاۃ المفاتیح ج۸ص۲۸۹ تحت الحدیث ۴۵۱۵)

طِب یقینی نہیں ظَنّی ہے

اِس کتاب میں جو بھی طِبّی علاج تجویز کئے گئے ہیں وہ یقینی نہیں ہیں بلکہ سارے کا سارا طِب ہی ظَنّی یعنی اس میں غَلَطی کا اِمکان رہتا ہے، ہر دوا اِرادۂ الٰہی عَزَّوَجَلَّ کے تابع ہے۔ اگر شِفا مل جائے تو دوا کا کمال نہیں، ربِّ مُتَعال عَزَّوَجَلَّ کا رَحم وکرم اور جُود ونَوال ہے۔ اگر شِفا نہ ہو یا خدانخواستہ مزید نقصان ہو جائے تب بھی اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ کی رِضا پر راضی رہیے۔ اکثر نُسخہ جات مختلف کتابوں سے اور بعض اپنے تجرِبات کی روشنی میں تحریر کئے ہیں۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہ عَزَّوَجَلَّ غَرَض وغایت خدمتِ اُمّت اور اس کے ذَرِیْعے حُصولِ رِضائے ربُّ الْعِزّت جَلَّ جَلَالُہٗ ہے۔ اُمّت کی خیر خواہی بڑے ثواب کا کام ہے کہ خَیْرُ النَّاسِ اَنْفَعُھُمْ لِلنَّاسِ یعنی بہترین شَخْص وہ ہے جو لوگوں کو فائدہ پہنچائے۔ (اَلْجامِعُ الصَّغِیر ص ۲٤٦ حدیث ٤٠٤٤) اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ کے پیارے حبیب، حبیبِ لبیب،(1) ہم گناہوں کے مریضوں کے طبیب صَلَّی اللّٰہ تعالٰی علیہ والہٖ وسلَّم کا فرمانِ مَنفعت نشان ہے: جو کوئی تم میں سے اپنے بھائی کو نَفْع پہنچا سکتا ہو تو اُسے نَفْع پہنچانا چاہیے۔ (مُسلِم ص۱۲۰۷ حدیث ۲۱۹۹)

سُنا سنایا عِلاج خطرناک ثابِت ہو سکتا ہے

عِلاج کیلئے کسی ایک طبیب کو مُستَقِلاً (مُس۔تَ۔قِلًا) مَخصوص کر لینا چاہیے، وہ آپ کے طَبْعی مِزاج سے واقِف رہے گا تو علاج جلد ہو سکے گا اور مَنْفی اثرات کے خطرات

(1) لبیب یعنی عقلمند، دانا

بھی کم رہیں گے، ورنہ خواہ مخواہ جدا جدا طبیبوں کے پاس جائیں گے تو وہ نئے نئے نُسخے آزمائیں گے، اِس طرح آپ کا پیسہ اور وَقت دونوں برباد ہوتے رہیں گے۔ اِسی طرح کتابوں یا لوگوں کے بتائے ہوئے نُسخوں کے مُطابِق علاج کرنا بھی خطرناک ثابت ہوسکتا ہے، کہ مَثَل (مَ۔ثَل) مشہور ہے ''نیم حکیم خطرۂ جان۔'' ساتھوں ساتھ یہ بھی خاص تاکید ہے کہ **اِس کتاب میں دیا ہوا کوئی بھی نُسخہ اپنے طبیب سے مشورہ کئے بِغیر اِستِعمال نہ کیا جائے اگرچِہ یہ نُسخہ اُسی بیماری کیلئے ہو جس سے آپ دوچار ہوں۔** اِس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ لوگوں کی طَبْعی (طَبْ۔عی) کیفیات جُدا جُدا ہوتی ہیں، ایک ہی **دوا** کسی کیلئے **آبِ حیات** کا کام دکھاتی ہے تو کسی کیلئے **موت کا پیام** لاتی ہے۔ لہٰذا آپ کی جسمانی کیفیات سے واقِف آپ کا مخصوص طبیب ہی بہتر طے کرسکتا ہے کہ آپ کو کون سا نُسخہ مُوافِق ہوسکتا ہے اور کون سا نہیں۔ کیوں کہ کتاب میں عِلاج کے طریقے بیان کرنا اور ہے جبکہ کسی خاص مریض کا علاج کرنا اور۔

کون سی دوا کس کیلئے نقصان دِہ ہے

میں نے ایلوپیتھک ادویہ کے شعبہ سے وابَستہ اپنے مرحوم بڑے بھائی جان سے سنا تھا کہ جب پنسلین (PENICILLIN) کا انجکشن نیا نیا ایجاد ہوا تھا تو لوگوں کو اس سے کافی شِفائیں مل رہی تھیں، مگر بعض مریض اِسی کے مَنْفی اثر (REACTION) کے سبب **فوت** بھی ہوجاتے تھے۔ **شوگر** کے مریضوں کیلئے شکر اور میٹھی چیزوں والے، **فِشارُ الدَّم** (ہائی

بلڈ پریشر) والوں کیلئے **نمک** اور **چکناہٹ** والے اور دل کے مریضوں کیلئے **گھی تیل** والی دواؤں کے نُسخے نقصان دِہ ثابِت ہو سکتے ہیں۔ اِسی طرح بعضوں کو **کھجوروں، چھوہاروں** سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اور کسی کو **دودھ** ہَضْم نہیں ہوتا۔

کیا ہر مریض کیلئے شہد مفید ہے؟

شہد ہی کو لے لیجئے حالانکہ اِس میں **شِفا** ہے: تاہم بعضوں کے وُجُود اِس کو برداشت نہیں کر پاتے چُنانچہ میرے آقا اعلیٰ حضرت، اِمامِ اَہلسنّت، مولانا شاہ **امام اَحمد رضا خان** عَلَیہِ رَحْمَۃُ الرَّحْمٰن **فتاوٰی رضویہ** جلد 25 صَفْحہ 88 پر **رَدُّالمُحتار** کے حوالے سے نَقْل فرماتے ہیں: جن مِزاجوں (یعنی طبیعتوں) پر صَفْرا(1) غالب ہوتا ہے **شہد** اُنہیں نقصان کرتا ہے بلکہ بارہا **بیمار** کردیتا ہے! باآنکہ (یعنی باوُجُود اس کے کہ) وہ (یعنی شہد) بَنَصِّ قرانی (دلیلِ قرانی سے) **شِفا** ہے۔ (رَدُّالمُحتار ج ١٠ ص ٥٠) **اعلیٰ حضرت**، اِمامِ اَہلسنّت، مولانا شاہ امام اَحمد رضا خان عَلَیہِ رَحْمَۃُ الرَّحْمٰن صَفْرا کی وَضاحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں: ''وہ زرد پانی کہ پِتّے میں ہوتا ہے جس کو **صَفْرا** کہتے ہیں۔'' (فتاوٰی رضویہ ج ٢٠ ص ٢٣٧) **مِراٰۃ جلد 6 صَفْحہ 218** پر دیئے ہوئے **مُفَسّرِ** شہیر **حکیمُ الْاُمَّت** حضرتِ **مفتی احمد یار خان** عَلَیہِ رَحْمَۃُ الحنّان کے فرمان کا خُلاصہ ہے: ''**طِب میں شہد** کو دست آوَر (یعنی دست لانے والا) مانا گیا ہے لہٰذا

مدینہ

(1) اَخلاطِ اَربَعہ یعنی چار خِلطیں (١) صَفْرا (یعنی پِت) (٢) خون (٣) بلغم اور (٤) سَودا (جلا ہوا سیاہ بلغم) ان چاروں میں سے جن لوگوں کے وُجُود میں صَفْرا (پِت) یعنی پیلے رنگ کا کڑوا پانی زائد ہو اُس کیلئے شہد کا استِعمال مُضرِّ صحّت ہے۔

دستوں (یعنی ڈائیریا، لُوز مَوشن) میں **شہد** استعمال نہ کیا جائے۔''

کیا حدیث میں بتایا ہوا علاج ہر ایک کر سکتا ہے؟

احادیثِ مبارکہ میں بیان کردہ عِلاج بھی اپنی مرضی سے نہیں کرنے چاہئیں۔ بے شک سرکارِ مدینہ صلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کے فرامینِ والا شان حق، حق اور حق ہی ہیں۔ مگر جو **علاج** نبیوں کے سرتاج، صاحِبِ مِعراج صلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم نے تجویز فرمائے ہیں ہوسکتا ہے وہ خاص خاص مَوقعوں موسِموں کی مُناسبتوں اور مخصوص لوگوں کے مزاجوں اور طبیعتوں کے مُوافِق ہوں جیسا کہ حضرتِ مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ الحنّان اِس حدیثِ پاک ''**فِی الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِّنْ كُلِّ دَاءٍ اِلَّا السَّامَ**۔ یعنی کالا دانہ (کلونجی) میں موت کے سِوا ہر بیماری سے **شِفا** ہے'' (بُخاری ج ٤ ص ١٩ حدیث ٥٦٨٧) کے تَحت فرماتے ہیں: ہر مَرَض (میں شِفا) سے مُراد ہر بلغمی اور رطوبت کے اَمراض میں (شِفا ہے)، کیونکہ **کلونجی** گرم اور خشک ہوتی ہے لہٰذا مَرطُوب (یعنی تَری والی) اور سردی کی بیماریوں میں مُفید ہوگی۔ آگے چل کر مزید فرماتے ہیں: یہاں مُراد **عرب کی عام بیماریاں** ہیں (مرقات) یعنی کلونجی عرب کی عام بیماریوں میں مُفید ہے۔ خَیال رہے کہ احادیثِ شریفہ کی دوائیں کسی حاذِق طبیب (یعنی ماہِر طبیب) کی رائے سے استعمال کرنی چاہئیں (اہلِ عرب کو تجویز کردہ دوائیں) صِرْف اپنی رائے سے استعمال نہ کریں کہ ہمارے (طَبْعی) مزاج اہلِ عرب کے (طَبْعی) مزاج سے جُدا گانہ ہیں۔ (مراۃ ج٦ ص٢١٦، ٢١٧)

غیرِ طبیب کو علاج میں ہاتھ ڈالنا حرام ھے

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! بعض لوگ حقیقی معنوں میں باقاعِدہ ڈاکٹر یا حکیم نہ ہونے کے باوُجُود کلینک یا مَطَب کھول کر مریضوں کا علاج شروع کر دیتے ہیں۔ایسا کرنا قانوناً جُرم ہونے کے ساتھ ساتھ شرعاً بھی ممنوع ہے۔نیز ایک فن کا ماہر دوسرے فن کے طریقِ علاج کے مطابِق مریضوں پر تجرِبات نہ کرے۔مَثَلاً اَیلو پیتھی یا ہومِیو پَیتھی یا بائیوکیمی والے **ڈاکٹرز** باقاعِدہ سیکھے بغیر ایک دوسرے کے شعبے کی دواؤں سے اور یونانی طِب (حکمت) کے مطابِق علاج نہ فرمائیں۔اسی طرح جو جو **حکیم صاحِبان** باقاعدہ ڈاکٹر نہیں ہیں وہ بھی جڑی بوٹیوں کے ساتھ ساتھ ڈاکٹری دوائیں مریضوں پر نہ آزمائیں۔ **میڈیکل اسٹور** والے بھی اپنی اپنی سمجھ کے مطابق مریضوں کو دوائیں نہ دیا کریں۔اور یوں بھی بِغیر ڈاکٹر کی چِٹّھی کے دوا بیچنا قانوناً جُرم ہے۔بعض لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ جہاں کسی مریض سے مُلاقات ہوئی جَھٹ کوئی نہ کوئی **دوا** یا نُسخہ ارشاد فرما دیتے ہیں! **یاد رکھئے!** جو ماہِر طبیب نہ ہو اُس کو مریض کے علاج میں ہاتھ ڈالنا کارِ ثواب نہیں بلکہ **حرام** اور جہنَّم میں لے جانے والا کام ہے۔اگر کوئی ایسا غیر ماہِر طبیب کلینک یا دواخانہ کھول کر مریضوں کا علاج کرنے بیٹھ گیا ہو تو فوراً یہ ناجائز کام بند کرنا **فرض** ہے اور **توبہ** کے تقاضے بھی پورے کرنے ہوں گے۔ہاں غیرِ طبیب نے مَطَب یا دواخانہ کھول رکھا ہے مگر خود علاج نہیں کرتا بلکہ ماہِر طبیب بٹھا رکھے ہیں تو کوئی مُضایَقہ نہیں۔

ماہِر طبیب کی تعریف

میرے آقا اعلیٰ حضرت، اِمامِ اَہلسنّت، مولانا شاہ امام اَحمد رضا خان عَلَیہِ رَحْمَۃُ الرَّحْمٰن نے **فتاوٰی رضویہ** جلد 24 صَفْحَہ 206 پر ایک سُوال کے جواب میں جو کچھ ارشاد فرمایا اُس کا بعض حصّہ آسان لفظوں میں پیش کرنے کی کوشش کرتا ہوں، چُنانچِہ فرماتے ہیں: **نااہل یعنی جو پورا طبیب نہ ہو اُس کو علاج میں ہاتھ ڈالنا حرام ہے اور اِس کا ترک فرض۔** جس نے فنِّ طِب کے باقاعِدہ اُصول اور طور طریقے سیکھے اور کافی مدّت کسی **طبیبِ حاذِق** یعنی ماہِر طبیب کے مَطَب (دواخانہ) میں رہ کر کام کیا اور تجرِبہ حاصل ہوا، اکثر مریض اس کے ہاتھ پر شِفا پاتے ہوں اگرچِہ مریضوں کا کم حصّہ شِفا پانے میں ناکام بھی رہتا ہو۔ بے عِلم ناتجرِبہ کار یعنی نیم حکیم جو کہ **تَشْخِیص** (تَش۔خِیص) یعنی مَرَض کی شناخت اور علاج میں جس طرح کی فاحِش غَلَطیاں یعنی بڑی بڑی خطائیں کیا کرتے ہیں اس طرح کی بُھولیں نہ کرتا ہو وہ **لائق طبیب** ہے۔ ایسے **ماہِر طبیب** سے بعض اَوقات تَشخیص (یعنی مرض کی شناخت) یا علاج میں **غَلَطی** واقِع ہو جائے تو اُس کو نااَہل نہیں کہا جائے گا کہ غَلَطی سے انبیاءِ کرام عَلَیہِمُ الصَّلٰوۃُ وَالسَّلام معصوم ہیں وَبس۔ واللّٰہُ تعالٰی اَعلم۔

عِلمِ طب کی دلچسپ حِکایت

حضرتِ علی بن حُسین بن واقِد (علیہ رحمۃُ اللّٰہِ الواحد) سے ایک نصرانی (کرسچین) ڈاکٹر نے کہا: تمہارے دین میں ''عِلمِ طِب'' بالکل نہیں لہٰذا تمہارا دین ناقِص ہے۔ انہوں

نے جواب دیا: ہمارے پیارے پیارے اللہ عَزَّوَجَلَّ نے سارے کا سارا عِلْمِ طِب قرانِ پاک کی اِس آدھی آیت کُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ (ترجَمۂ کنزالایمان: "کھاؤ اور پیو اور حد سے نہ بڑھو" پارہ ۸ سورۃُ الاَعراف ۳۱) میں بیان فرما دیا ہے۔ وہ ڈاکٹر بولا: تمہارے نبی نے بھی کیا کہیں عِلْمِ طِب کا تذکرہ کیا ہے؟ فرمایا: طبیبوں کے طبیب اللہ عَزَّوَجَلَّ کے حبیب، حبیبِ لبیب صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم نے چند لفظوں میں سارا طِب جَمْع فرما دیا ہے، ارشاد فرمایا ہے: "مِعدہ ساری بیماریوں کا گھر اور پرہیز سارے علاجوں کا سر ہے، بدن کے ہر حصہ کو اُس کا حق دو۔" یہ سُن کر نصرانی (کرسچین) ڈاکٹر حیران ہو کر کہنے لگا: واقعی تمہارے قران اور تمہارے رسول نے جالینوس (جو کہ دنیا کا بہت بڑا طبیب گزرا ہے) کیلئے طِب کا کوئی مسئلہ چھوڑا ہی نہیں، سب کچھ بیان کر دیا! (تفسیرِ نعیمی، پارہ ۸ ص ۳۹۳، زادالمسیر لابن الجوزی ج ۳ ص ۱۵۱)

بیماریوں سے بچنے کا لاجواب نُسخہ

سنّت کے مطابِق کھائیں پیئں اور اگر نفْس کے مُطالَبہ پر جو ہاتھ میں آیا وہ کھایا مَثَلاً پڑّے پراٹھے اور کباب سموسے وغیرہ دیر سے ہَضْم ہونے والی غذائیں مِعدے میں نہ ٹھونستے رہیں اور فِرِج کا ایک دم ٹھنڈا پانی اور ٹھنڈی ٹھنڈی کولا بوتلیں پیٹ میں نہ اُنڈیلتے رہیں تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ آپ کا مِعدہ دُرُست رہے گا اور جب ہاضِمہ صحیح ہو گا تو نہ قَبْض ہو نہ پیٹ میں گند جمع ہو نہ بدن کا بے جا وَزن بڑھے نہ پیٹ کی خرابیوں کے سبب بیماریاں جَنَم لیں کہ بقولِ اَطِبّا تقریباً 80 فیصد بیماریاں پیٹ کی خرابی کے باعِث پیدا ہوتی ہیں۔

یقیناً مِعدہ بیماریوں کا گھر اور پرہیز دواؤں کا سر ہے۔

سو دوا کی اک دوا پرہیز ہے

طویل عرصہ جوان رہنے کا نُسخہ

جو کھانے پینے میں اِحتیاط نہیں اپناتے اور خوب ڈٹ کر کھاتے ہیں وہ گویا پیسے خرچ کر کے بیماریاں خرید فرماتے اور عُموماً سخت تکالیف اٹھاتے اور آخر کار پچھتاتے ہیں۔ کم کھانے کی حکمتیں تو سائنسدان بھی تسلیم کرتے ہیں چُنانچِہ ایک خبر ملاحظہ ہو: ''جدید تحقیق کے مُطابِق امریکا میں کم کھانے والے چوہے اور کتّے **تین گُنا** زیادہ عرصہ زندہ رہے، زیادہ نہ کھانے سے انسان جلد **بوڑھا** نہیں ہوتا، بلکہ طویل عرصے تک **جوان** نظر آتا ہے۔'' (روزنامہ آغاز، 5 دسمبر 2007ء)

خون ٹیسٹ اور اس کی احتِیاطیں

کوشِش کر کے شوگر، لپڈ پروفائل وغیرہ ہر تین ماہ کے بعد **ٹیسٹ** کروایئے بلکہ کبھی کبھی مکمَّل چیک اپ بھی کروالینا چاہئے۔ مَرد، مَرد سے اور عورت، عورت ہی سے **ٹیسٹ** کیلئے خُون نکلوائے۔ جس لیبارٹری میں یہ سَہولت نہ ہو وہاں سے ہرگز ٹیسٹ مت کروایئے۔ اِسی طرح ہاتھ رکھ کر نَبض دکھانے، مَرَض کی جگہ پر چیک کروانے کیلئے ہاتھ لگوانے، بلڈ پریشر چیک کروانے، زخم پر پٹّی بندھوانے، انجکشن لگوانے وغیرہ مُعاملات کیلئے **بِلا اجازتِ شَرعی مَرد و عورت کا ایک دوسرے کے جسم کے کسی حصّے کو چُھونا چُھوانا جائز نہیں۔** اگر یہ غلَطیاں ہو چکی ہیں تو سچّی توبہ کر کے آیندہ بچنے کا عَہد کیجئے۔ مَرد

ڈاکٹر سے مریضہ صرف اِسی صورت میں رُجوع کرے کہ اُس کی بیماری کیلئے لیڈی ڈاکٹر نہ مل سکے۔ ان وَسوسوں پر توجُّہ مت دیجئے کہ ٹیسٹ میں ''کچھ'' نکلا تو ٹینشن ہو جائے گا۔ یہ ٹینشن آسان ہے ورنہ اچانک اَسپتال میں جا پڑے تو آپ کا ٹینشن بھی ''ٹینشن'' میں آ جائے گا! اَسپتال میں داخِل ہو کر ڈاکٹر کے خوفزدہ کرنے پر پرہیز کرنے سے بہتر ہے کہ آدمی گھر میں ہی پرہیز کر لے۔ کہ: ؎ سو دوا کی اک دوا پرہیز ہے۔ ٹیسٹ وغیرہ کے بارے میں مزید معلومات کیلئے **فیضانِ سنّت** جلد اوّل صَفْحَہ 619 تا 628 کا مُطالعہ کر لیجئے۔

اَسپتال میں داخِل ہونا پڑے تو

اگر اَسپتال میں داخِل ہونے کی نوبت آئے تو گھبرانا نہ چاہئے۔ ذِہن کو حاضِر رکھ کر پلنگ کی ترکیب اِس طرح کروایئے کہ قِبلہ کی طرف پاؤں نہ ہوں۔ طہارت، وُضو و نماز کی سَہُولتیں دیکھ لیجئے، یہ بھی دیکھ لیجئے کہ اِستِنجا خانہ کا رُخ تو غَلَط نہیں۔ (اِستِنجا کرتے وَقْت کعبہ شریف کو منہ یا پیٹھ کرنا **ناجائز و گناہ** ہے۔ یہ اِحتیاط ضَروری ہے کہ منہ یا پیٹھ 45 ڈگری کے زاویہ کے باہَر رہے) ''**بہارِ شریعت**'' (مطبوعہ مکتبۃ المدینہ) کا چوتھا حصّہ ساتھ لے لیجئے اور اُس میں **مریض کی نماز** کا طریقہ دیکھ لیجئے۔ کوری مِٹّی کی پلیٹ (اس پر کانچ کا جرم یعنی تہ نہ ہو) یا پاک صاف اینٹ لے لیجئے تاکہ ضَرورتاً تَیَمُّم کیا جا سکے۔ ''مریض'' تاکید کر دے کہ عورت (نرس یا لیڈی ڈاکٹر) اور ''مریضہ'' کہہ دے کہ مَرد (ڈاکٹر یا وارڈ بوائے) میرا بدن نہ چُھوئے۔

سگِ مدینہ نے جب آپریشن کروایا

21-12-2002 میں میرے مثانے کا **آپریشن** ہوا تھا۔ اِس ضِمن میں کی جانے والی بعض اِحتیاطیں ترغیباً عَرض ہیں۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہ آپریشن سے قَبل و بعد کوئی **نماز** قضا نہ ہوئی، ڈاکٹر نے دوپہر یا شام کا وَقت دینا چاہا تو میں نے عَرض کی کہ **عشا** کے بعد آپریشن کیا جائے تا کہ کوئی **نماز** بے ہوشی کی وجہ سے نہ رَہ جائے چُنانچہ عشا کے بعد آپریشن کا طے ہوا، یہ بھی طے کرلیا کہ کوئی نرس آپریشن میں حِصّہ نہیں لے گی۔ چُونکہ بے پردَگی ہونی تھی لہٰذا یہ بھی درخواست کر دی کہ آپریشن کے لئے ضَروری عملہ کے علاوہ کوئی مَرد بھی بِلا ضَرورت قریب نہ ہو۔ الٹرا ساؤنڈ اور چیک اپ کے وَقت بھی یِہی اِحتیاطیں کرنے کی کوشش کی کہ غیر ضَروری فَرد کے سامنے سِتر کُھلنے نہ پائے۔ زائد مُعاوِنین کو باہَر بھجوانے کی درخواست کر دیا کرتا تھا۔

ہوا سے علاج

کُھلی فَضا میں (بہتر فجر کا وَقت) آہِستہ سے **سانس** لینا شروع کیجئے اور جتنا گہرا لے سکتے لے لیجئے پھر جتنی دیر تک اندر روک سکتے ہیں روک رکھئے۔ روزانہ کم ازکم 40 بار اِس طرح کیجئے۔ (کام کاج کرتے ہوئے یا مریض بستر پر لیٹے لیٹے بھی یہ عمل کر سکتے ہیں) یہ عمل مختلف اَمراض بِالخُصوص ضِیقُ النَّفَس (یعنی دَمہ) اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کیلئے مُفید ہے، مریض اگر سانس کی یہ ورزِش کرے تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ رُو بہ صحت ہو اور صحّت مند کرے

تو اَمراض سے حفاظت ہو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ۔ **سگِ مدینہ** عُفِیَ عَنہُ (راقمُ الْحروف) کو ایک بوڑھے حکیم صاحِب نے بتایا تھا کہ وہ سانس لینے کے بعد ایک یا دو۲ گھنٹے تک اندر ہی روک لیتے ہیں اور اس دَوران اَوراد و وظائف وغیرہ بھی پڑھ لیتے ہیں مگر اَلْحَمْدُ لِلّٰہ عَزَّوَجَلَّ سانس نہیں ٹوٹتا! (یہ سب مَشق کرنے سے آ سکتا ہے)

دھوپ کی اھمیّت

اللہ عَزَّوَجَلَّ کی ایک بَہُت بڑی نعمت **سورج** بھی ہے اور اِس کی **دھوپ** میں بَہُت سارے **فوائد** رکھے گئے ہیں۔ جسمِ انسانی کی صحّت کیلئے دھوپ کا اَہم کردار ہے۔ ایک کہاوت ہے: **"جس گھر میں سورج داخِل نہیں ہوتا اُس میں ڈاکٹر داخِل ہوتا ہے۔"** بے شمار جراثیم ایسے ہوتے ہیں جو دھوپ اور تازہ ہوا سے مرجاتے ہیں۔ چُنانچِہ جن گھروں کی کِھڑکیاں مَحض گردو غبار کے خوف سے ہر وَقت بند رکھی جاتی ہیں اور اُن میں **دھوپ** اور **تازہ** ہوا نہیں پَہُنچ پاتی، وہاں طرح طرح کے جراثیم پرورِش پاتے اور خوب بیماریاں پھیلاتے ہیں، لہٰذا روزانہ دن کا اکثر وَقت **کھڑکیاں** کُھلی رکھنی چاہئیں۔ ہر کمرہ میں آمنے سامنے **دو کھڑکیاں** اس طرح بنوائی جائیں کہ ایک سے تازہ ہوا داخِل ہو اور دوسری سے باہَر نکلتی رہے۔ صِرف ایک کھڑکی کھلی رکھنا کافی نہیں ہوتا، اگر آمنے سامنے دو کھڑکیاں نہ ہو تو پھر کھڑکی اور دروازے کی ایسی ترکیب ہو کہ ایک طرف سے ہوا داخِل ہو اور دوسری طرف سے خارِج۔

ایگزوسٹ فین

بیتُ الْخلا اور باورچی خانہ بلکہ ضَرورتاً کمرہ میں بھی ''ایگزوسٹ فین'' لگوایا جائے مگر پلاسٹک کا صِرف چار انچ والا مُنّا سا نہیں بلکہ مُناسِب سائز والا لوہے کا ہو، مَثَلاً گھریلو باورچی خانہ میں 12 انچ کا لوہے کا ایگزوسٹ فین مُناسِب ہے، پلاسٹک والا دیرپا نہیں ہوتا اور ہوا بھی نسبتاً کم اُٹھاتا ہے۔ ایگزوسٹ فین والی پوری دیوار میں بلکہ چاروں طرف کہیں ایک معمولی سی دراڑ بھی کھلی نہ ہو، اگر صرف دروازے سے ہوا کھینچنے کی ترکیب رہی تو کمرہ کی ہوا بھی صاف ہوتی رہے گی، ایسی صورت میں ضَرورتاً دروازہ پورا یا تھوڑا سا کُھلا رکھنا ہوگا تاکہ کمرہ وغیرہ کی ہوا باہَر نکلے اور دروازے سے تازہ ہوا داخِل ہوسکے ورنہ ایگزوسٹ فین ہی سُست چلے گا! کمرہ بڑا ہو تو 18 انچ اور حسبِ ضَرورت 24 انچ کا ایگزوسٹ فین بھی لگوایا جاسکتا ہے۔ اگر بڑا ہال ہو تو یہ صورت بھی ہوسکتی ہے کہ آمنے سامنے دو بڑے بڑے ایگزوسٹ فین لگوائے جائیں ایک ہوا کے رُخ مَثَلاً پاکستان میں مغرِب (WEST) یعنی قِبلہ کی جانِب والی دیوار میں اس طرح بھی لگایا جاسکتا ہے کہ باہَر کی ہوا اندر لائے اور سامنے والا اندر کی ہوا باہَر خارِج کرے۔ عِندَ الضَّرورت (یعنی ضَرورتاً) دو سے زائد ایگزوسٹ فین بھی لگائے جاسکتے ہیں۔ جب یہ فین چل رہے ہوں اس وَقت اگر چاروں طرف کھڑکیاں وغیرہ بند رکھی جائیں تو اس صورت میں اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ حَبْس (یعنی گُھٹن) بھی نہیں ہوگا اور بڑے کمرے یا ہال کی فَضا صاف ہوا کی فَراہَمی کے سبب ٹھنڈی

رہے گی۔ اگر ایگزوسٹ **فین** کی گولائی کے اطراف میں جگہ کھلی رہی یا دراڑ اور کھڑکیاں بند نہ کی گئیں تو ایگزوسٹ فین چلنے کی صورت میں خاطِر خواہ نتیجہ حاصِل نہیں ہوگا۔

سُورج کی کِرنوں کا کمال

انسانی جسم کی کھال میں **وِٹامن D** (سوئی ہوئی حالت) **یعنی** Inactive form میں ہوتا ہے۔ اس کا نام 7 ڈی ہائیڈروکولیسٹرول (7-DEHYDRO.CHOLESTROL) ہے۔ جب سورج کی الٹراوائیلِٹ شُعاعیں ULTRA VOILET RAYS انسانی جِسم پر پڑتی ہیں تو کھال میں سویا ہوا **وِٹامن D** بیدار ہو کر مُتحرِّک (مُت۔حَر۔رِک) ہوتا اور **وِٹامن ڈی 3** (VITAMIN D^3) میں تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ وہاں سے یہ جگر میں جاتا ہے جہاں اس کو مزید کار آمد بنایا جاتا ہے پھر یہ گُردوں میں پہنچ کر مکمَّل طور پر سرگرمِ عمل ہو جاتا ہے۔ اب یہ **وِٹامن ڈی 3** آنتوں سے کیلشیم اور فاسفورس (PHOSPHORUS) کو خون کے اندر جذب کرنے میں مدد دیتا بلکہ اس عمل کو تیز تر کر دیتا ہے۔ اور ان کی جو مِقدار ہماری خُوراک میں شامل ہو کر ہماری آنتوں میں پہنچ رہی ہے اس کو ضائع نہیں ہونے دیتا بلکہ تیزی سے اسے خون میں جذب کر لیتا ہے۔ کیلشیم اور فاسفورس ہماری ہڈّیوں کی صحیح نشوونُما کیلئے بے حد ضروری ہیں۔

شیشے سے چَھن کر آنے والی دھوپ

سورج کی وہ شُعاعیں جو بند کھڑکیوں کے شیشے سے پار ہو کر انسانی جِسم تک پہنچتی ہیں

ان میں اَلٹرا وائیلِٹ شُعاعیں نہیں ہوتیں لہٰذا ان میں یہ خاصِیَّت بھی نہیں ہوتی کہ سوئے ہوئے وِٹامن ڈی 3 کو بیدار کر کے کار آمد بنا سکیں۔

بچّوں کی بیماری

جس طرح عُموماً پودوں کی نَشو ونُما کیلئے **دھوپ** کا اَہم کردار ہے اِسی طرح بچّہ ہو یا جوان، ادھیڑ عمر کا ہو یا بوڑھا ہر بدنِ انسانی کیلئے **تازہ** ہوا اور **دھوپ** مفید ہے۔ 6 ماہ سے 2 سال کی عمر کے درمیان بچّوں کی ہڈّیاں تیزی سے بڑھتی ہیں۔ اگر ہڈّیوں کی صحیح نشوونُما نہ ہو تو ان میں ''رِکٹس'' نامی بیماری پیدا ہوتی ہے۔ ہڈّیوں کی صحیح نَشو ونُما کیلئے **وِٹامن ڈی 3** بہُت ضَروری ہوتا ہے اگر اِس میں کمی واقِع ہو جائے تو ہڈّیوں میں مختلف نَقائص (خامیاں) رہ جاتے ہیں جو آگے چل کر پریشانی کا باعِث بنتے ہیں۔

گھروں میں دھوپ نہ آنے کا نقصان

آج کل ''رِکٹس'' نامی بیماری بچّوں میں عام ہوتی جا رہی ہے، اس کی وُجوہات میں سے خُوراک میں وٹامن ڈی 3 ($VITAMIN\ D^3$) کی کمی بھی شامِل ہے، مگر سب سے بڑی وجہ تنگ مَحَلّوں اور چھوٹی چھوٹی گلیوں کے اندر بڑی بڑی عمارتوں کے بند گھروں میں رہائش ہے۔ کیونکہ ایسی جگہوں پر سورج کی اَلٹرا وائیلِٹ شُعاعیں ULTRA VOILET RAYS صحیح طور پر انسانی جِسْم تک نہیں پہُنچ پاتیں اور نتیجتاً بچّہ RICKETS (رِکٹس) کا شکار ہو سکتا ہے، اگر ایسا ہوا تو اس کی ہڈّیوں میں ایک یا ایک

سے زیادہ مختلف نَوعِیّت کے نَقْص (عیب) پیدا ہوجائیں گے۔

بچّہ میں رِکِٹس کی علامات

﴿1﴾ باربار نُمونِیا ہوجانا ﴿2﴾ آئے دن دَست لگ جانا ﴿3﴾ چِڑچِڑا پن اور ﴿4﴾ خون کی کمی۔

رِکِٹس کے 14 درد ناک نقصانات

﴿1﴾ سامنے سے پیشانی کی ہڈّی بڑھ جاتی ہے ﴿2﴾ سر کی ہڈّی اندر سے کھوکھلی ہوجاتی ہے کہ اگر ہاتھ سے دبائیں تو گیند کی طرح دبتی ہے ﴿3﴾ سر بڑا اور چوکور سا ہوجاتا ہے ﴿4﴾ دانت دیر سے نکلتے ہیں ﴿5﴾ مَسُوڑے خراب ہو جاتے ہیں ﴿6﴾ پسلیوں اور سینے کی ہڈّی کے جوڑ گول گول اُبھر کر نُمایاں ہو جاتے ہیں ﴿7﴾ کبوتر کے سینے کی طرح سامنے سے سینہ اُبھر جاتا ہے ﴿8﴾ کُب نکل آتا یعنی پیٹھ ٹیڑھی ہوجاتی ہے ﴿9﴾ رِیڑھ کی ہڈّی بل کھاتی ہوئی نکلتی ہے جس سے پورا بدن ٹیڑھا ہوجاتا ہے ﴿10﴾ سینے کی ہڈّی بیچ میں سے مُڑ کر سینے کو سامنے کی طرف اُبھار دیتی ہے ﴿11﴾ کلائی کی ہڈّی چوڑی ہوجاتی ہے ﴿12﴾ ٹخنوں کی ہڈّی اندر کی طرف مُڑ جاتی ہے ﴿13﴾ ٹانگ کی بڑی ہڈّی گولائی میں مُڑ جاتی ہے ﴿14﴾ گُھٹنے اندر کی طرف بڑھنے لگتے ہیں۔

آپریشن سے بچے آنے کی ایک وجہ

کُولھے کی ہڈّی عُموماً پھیلی ہوئی اور چوڑی ہوتی ہے۔ مَردوں کے مقابلے میں عورتوں میں قُدرَتی (قُد۔رَتی) طور پہ یہ چیز زیادہ ہوتی ہے تاکہ آگے چل کر بچے کی وِلادت میں سَہولت ہو۔ وٹامن D3 کی کمی کی وجہ سے کُولھے کی ہڈّی کی صحیح نشوونُما نہیں ہوتی اور یہ بجائے پھیلنے کے سُکڑ جاتی ہے جس سے پیدائش کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے اور خواتین کو بچّوں کی وِلادت کے وَقت طرح طرح کی پریشانیوں کا سامنا ہوتا ہے اور آخر کار آپریشن کرنا پڑتا ہے۔ آج کل بچّے کی وِلادت کے وَقت جو بکثرت آپریشن ہو رہے ہیں ان کی ایک بڑی وجہ ان کے کُولھے کی ہڈّی کا سکڑا ہوا ہونا ہے۔

بچّوں کو انڈوں کی زَردی کھلایئے

بچّوں کو آیَندہ کی مصیبتوں سے بچانے کیلئے ضَروری ہے کہ ایک یا دو ماہ کی عُمْر ہی سے مناسِب دھوپ مُہیّا کی جائے نیز 4 ماہ کی عُمْر سے غِذا میں انڈے کی زردی بھی استِعمال کروائی جائے۔

دھوپ حاصِل کرنے کا طریقہ

طُلُوعِ آفتاب کے فوراً بعد اور غُروبِ آفتاب کے آخری لمحات میں کم از کم بارہ بارہ مِنَٹ کیلئے (موسم کے لحاظ سے وقت میں کمی بیشی کر کے) بچّے کو ایسی جگہ لٹایئے یا بٹھایئے جہاں مکمّل دھوپ آتی ہو، ہر عُمْر میں دھوپ کھانا ضَروری ہے لہٰذا اِنہیں اَوقات میں ہر

ایک کواتنی دیر تک مکمَّل دھوپ میں رہنا چاہیے کہ کھال گرم ہو جائے۔ بیان کردہ اَوقات بہترین ہیں، اگر نہ بن پڑے تو دن بھر میں کسی بھی وَقْت میں کچھ نہ کچھ دھوپ حاصل کر لینی چاہیے۔ اگر چھاؤں میں ہوں اور دھوپ آنی شروع ہو جائے تو کچھ دھوپ اور کچھ چھاؤں میں مت بیٹھئے بلکہ وہاں سے ہٹ جائیے یا **مکمَّل دھوپ** میں آجائیے یا **مکمَّل چھاؤں** میں۔ حضرتِ سیِّدُنا ابوہُریرہ رضی اللہ تعالٰی عنہ سے روایت ہے، سرکارِ مدینۂ منوّرہ، سردارِ مکّۂ مکرّمہ صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا فرمانِ شفقت نشان ہے: تم میں اگر کوئی سائے میں بیٹھا ہوا اور اُس پر سے سایہ ہٹ جائے اس کا کچھ حصّہ دھوپ میں اور کچھ سائے میں ہو جائے تو اُس کو چاہیے کہ وہاں سے اٹھ کھڑا ہو۔ (ابوداؤد ج ٤ ص ٣٣٨ حدیث ٤٨٢١)

مُفَسّرِ شہیر حکیمُ الْاُمَّت حضرتِ مفتی احمد یار خان عَلَیہِ رَحمَۃُ الحَنّان فرماتے ہیں: یا تو سایہ میں ہی چلا جاوے یا بالکل دھوپ میں ہو جاوے کیونکہ سایہ ٹھنڈا ہے اور دھوپ گرم اور بیک وَقْت ایک جسم پر ٹھنڈک و گرمی لینا صحّت کیلئے مُضِر (نقصان دِہ) ہے اس لئے ایسا نہ کرے نیز یہ شیطانی نِشَست ہے جس سے شیطان خوش ہوتا ہے لہٰذا اس تشبیہ سے بچنا ضروری ہے۔ (مراٰۃ ج ٦ ص ٣٨٧)

موٹاپے کا عِلاج

وَزْن کم کرنے کیلئے سبزیاں (آلو، وغیرہ بادی اشیاء کے علاوہ) بہترین نعمت ہیں۔ مگر صِرْف پانی میں اُبلی ہوئی ہوں یا ایک فَرْد کیلئے صِرْف چائے کی ایک **چمچ** کا رن

آئل ڈال کر پکائی گئی ہوں ۔ مِرْچ مَصالَحہ اور **ہلدی** ڈالنے میں حَرَج نہیں ۔ روزانہ ایک گرام (یعنی چٹکی بھر) **ہلدی** سبھی کے پیٹ میں جانی چاہئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **کینسر** سے حِفاظت ہوگی۔ ہر بار کے کھانے میں مذکورہ طریقے پر بنی ہوئی سبزی کی کم از کم ایک پوری رِکابی کھالیجئے ۔ اگر روٹی اور چاول وغیرہ کھانا ضَروری ہو تو صِرْف آدھی چپاتی، پانی میں اُبلے ہوئے چاول صِرْف آدھا کپ، چھوٹی سی ایک بوٹی، آم کھانا ضَروری ہو تو دن بھر میں صِرْف آدھا آم، چائے پینا چاہیں تو "اسکیمڈ مِلک" کی پھیکی ہی پی لیجئے اگر بِغیر مٹھاس کے نہ پی سکیں تو ڈاکٹر کے مشورے سے چائے کے کپ میں SWEETENER کی ایک گولی ڈال لیجئے، (کہا جاتا ہے کہ بعض SWEETENER مُضِرِّ صحّت ہوتی ہیں) اگر شُوگر کا مَرَض نہ ہو تو ممکنہ صورت میں چینی کی جگہ چائے میں شَہد یا گُڑ ڈال لیجئے ۔ (دن رات میں صِرْف دوبار درمیانہ کپ وہ بھی آدھا آدھا پئیں) سلاد، ککڑی، کھیرا وغیرہ (بِغیر چھلکا اُتارے) بھی بکثرت استِعمال کیجئے۔ ہر طرح کے کھانے اور سالن وغیرہ میں کاڑن آئل **CORN OIL** وہ بھی کم سے کم مقدار میں استِعمال کیجئے۔ کھانے سے قَبْل سالن کے پیالے کے اوپر سے چمچ کے ذَرِیعے گھی یا تیل اس طرح سے نکالدیجئے کہ ایک قطرہ بھی نظر نہ آئے۔ اگر مَصالَحہ گاڑھا ہو تو برتن کو کسی چیز کی مدد سے ترچھا کھڑا کر دیجئے اور سالن اوپری حصّے کی جانب کر لیجئے اِس طرح زائد تیل نیچے کی طرف اِکٹّھا ہو جائیگا۔ اس کو نکالدیجئے۔ مگر بے اجازتِ شَرْعی یہ تیل یا گھی پھینک دینا ممنوع ہے۔

دوبارہ پکانے میں استِعمال فرمالیجئے۔ چاول، اونٹ، گائے اور بکرے کے گوشت، گھی، مکّھن، دودھ کی ملائی، انڈہ کی زردی، کیک پیسٹریوں، میٹھے کوکو چاکلیٹ اور ٹافیوں نمکو والوں کی تلی ہوئی چیزوں، CREAM لگی ہوئی یا میٹھی غِذاؤں، مٹھائیوں، آئسکریم، ٹھنڈے مَشروبات، پکوڑے، کباب، سَموسے، پِزّے پراٹھے وغیرہ ہر وہ چیز جس میں مَیدہ، **چکناہٹ یا مٹھاس** شامل ہو ان سے بچئے۔ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ وزْن میں کمی آئے گی۔ اور آپ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ خوش اَندام **(SMART)** ہو جائیں گے۔ ڈاکٹروں کے پاس کھانے کا ''چارٹ'' ملتا ہے اُن کے ذَرِیعے بھی وَزْن کا تَناسُب برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے وزْن کم کرنا زیادہ مناسِب ہے۔ حتَّی الْاِمکان ایک ہی ڈاکٹر سے علاج کا سلسلہ رکھنا چاہئے۔ اس سے فائدہ یہ ہوگا کہ وہ ڈاکٹر آپ کی جسمانی کیفیت سے واقِف ہو جائے گا لہٰذا علاج بہتر طریقے پر ہو سکے گا۔ ورنہ ڈاکٹر بدلتے رہیں گے تو ہر نیا ڈاکٹر ''ایک اِکائی'' سے علاج شروع کریگا اور آپ ہر ایک کا تختۂ مَشْق بنتے رہیں گے۔

موٹاپے کا سب سے بہترین عِلاج

سب سے بہترین عِلاج **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے حبیب، حبیبِ لَبیب، طبیبوں کے طبیب صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا تجویز فرمودہ ہے اور وہ یہ کہ ''بھوک کے تین حصّے کر لئے جائیں ایک حصّہ غذا، ایک حصّہ پانی اور ایک حصّہ ہوا اور سانس۔'' (مَجْمَعُ الزَّوائِد ج ۵ ص ۱۵۹ حدیث ۸۳۴۶) اگر کھانے میں یہ **طریقہ** اپنا لیا جائے تو اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ نہ کبھی بدن موٹا ہوگا نہ کبھی گیس،

بادی، پیٹ میں گڑ بڑ، قَبْض وغیرہ کا عارِضہ۔ مگر ہائے! لذّت خورنَفْس کی حیلہ بازیاں ؎

رضاؔ نفس دشمن ہے دم میں نہ آنا

کہاں تم نے دیکھے ہیں چَندرانے والے

سفر کے ذَرِیعے علاج

اللہ عَزَّوَجَلَّ کے مَحْبوب، دانائے غُیُوب، مُنَزَّہٌ عَنِ الْعُیُوب صَلَّی اللہ تعالیٰ علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا فرمانِ صحّت نشان ہے: **سَافِرُوْا تَصِحُّوْا** سفر کرو، تندرست ہو جاؤ گے۔ (مسند امام احمد ج ۳ ص ۳۲۲ حدیث ۸۹۵۴) **سفر کے ذَرِیعے آب وہوا تبدیل ہوتی ہے اور تجرِ بات بڑھتے ہیں۔ دعوتِ اسلامی** کے سنّتوں کی تربیّت کے **مَدَنی قافِلوں** میں ثواب کی نیّت سے سفر کرتے رہا کیجئے، اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ ثواب بھی ملے گا اور ضِمْناً صحّت میں بھی بَرَکت حاصِل ہوگی اگر فقط حُصُولِ صحّت کی نیّت کی تو ثوابِ آخرت نہیں ملے گا۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہ عَزَّوَجَلَّ **دعوتِ اسلامی** کے **مَدَنی قافِلوں** میں سفر کرنے والوں کی بیماریوں سے صحّت یابیوں کی **مَدَنی بہاریں** سننے کو ملتی رہتی ہیں۔ مَقُولہ ہے: ؎

سفر وسیلۂ ظفر (یعنی سفر کامیابی کا ذَرِیعہ ہے)

اجمیر کے پانچ حُرُوف کی نِسبت سے نیند کے 5 عِلاج

﴿1﴾ نیند سے ذِہن پُر سکون مِعدہ دُرُست اور کھانا ہَضْم ہوتا ہے ﴿2﴾ رات کا سونا

صحّت کیلئے مُفید اور رات بھر جاگنا مُضِر ہے۔ رات جاگتے رہنے سے بدن میں خشکی، بد ہَضمی، دِماغ کی کمزوری اور عَقْل میں کمی آتی اور بعض اَوقات آدمی پاگل ہو جاتا ہے ﴿3﴾ بے شک بعض اولیاءُ اللہ رَحِمَہُمُ اللّٰہُ تعالٰی کا رات بھر عبادت کرنا ثابت ہے۔ لیکن انہیں روحانی قوّت حاصِل ہو جاتی ہے، جیسا کہ سرکارِ غوثِ پاک رَحْمَۃُ اللّٰہِ تعالٰی علیہ سے 40 دن تک کے فاقے بھی مَنقول ہیں۔ (بَہجۃُ الاسرار ص ۱۱۸) حالانکہ عام آدمی کیلئے یہ ناممکن ہے ﴿4﴾ بُوعلی سِینا کا قول ہے: دن کو زیادہ سونا سوئے ہوئے اَمراض کو جگاتا، تِلّی کو سَخت کرتا، اور رنگ کو خراب کرتا ہے ﴿5﴾ رات عبادت کرنے والوں کیلئے دوپَہر کے کھانے کے بعد قیلولہ یعنی کچھ دیر آرام کرنا سنّت اور مُفیدِ صحّت ہے۔ اِس سے دماغ قوی اور عَقْل تیز ہوتی ہے۔

"آٹھ جَنّتیں" کے آٹھ حُرُوف کی نِسبت سے جس کو نیند نہ آتی ہو اُس کیلئے 8 عِلاج

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! نیند آور گولیوں سے حتَّی الْاِمکان دُور رہئے اور اِس کی عادت تو ہرگز مت بنایئے کیوں کہ شُروع میں اگرچِہ ان سے نیند آجاتی ہے مگر پھر رفتہ رفتہ ان گولیوں کی مقدار بڑھانی پڑتی ہے اور بِالآخر نوبت یہاں تک پہنچتی ہے کہ چاہے کتنی ہی گولیاں کھالی جائیں نیند نہیں آتی! اور یہ گولیاں مُضِرِ صحّت بھی ہوتی ہیں لہٰذا نیچے دیئے ہوئے عِلاج فرمایئے۔ اللہ عَزَّوَجَلَّ کرم فرمائے گا۔

نیند نہ آتی ہو تو سونے سے قبل اِنَّ اللّٰهَ وَمَلٰٓئِكَتَهٗ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّ ؕ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا ﴿۵۶﴾ (پ ۲۲،الاحزاب ۵۶) پڑھ کر دُرُود شریف پڑھ لیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ نیند آجائیگی۔

﴿1﴾ رات کو سونے سے پہلے یہ دُعا پڑھئے: اَللّٰھُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوْتُ وَاَحْيٰ

ترجمہ: یااللہ عَزَّوَجَلَّ میں تیرے نام سے مرتا اور جیتا ہوں۔ (بُخاری ج ٤ ص ١٩٢ حدیث ٦٣١٤) ﴿2﴾

نیند نہ آتی ہو تو پارہ 30 سُوْرَةُ النَّبَا کی آیت نمبر 9 وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿۹﴾ (ترجمۂ کنز الایمان: اور تمہاری نیند کو آرام کیا) بار بار پڑھے اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ جلدی نیند آجائے گی ﴿3﴾ نیند نہ آتی ہو تو سونے سے قبل اوّل آخر دُرود پاک کے ساتھ کم از کم تین بار یہ پڑھئے: لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَقُّ الْمُبِيْنِ۔ "یعنی کوئی معبود نہیں مگر وہ (اللہ عَزَّوَجَلَّ) سب سے سچّا اور ظاہر"

﴿4﴾ نیند نہ آتی ہو تو سوتے وقت یہ دُعا پڑھئے: اَللّٰھُمَّ غَارَتِ النُّجُوْمُ وَھَدَاَتِ الْعُيُوْنُ وَاَنْتَ حَيٌّ قَيُّوْمٌ لَّا تَاْخُذُكَ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ يَاحَيُّ يَا قَيُّوْمُ اَهْدِئْ لَيْلِيْ وَاَنِمْ عَيْنِيْ۔ (عمل الیوم واللیلۃ لابن السُنّیّ ص ۲۲۲ رقم ۷۴۹) (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف)

ترجمہ: "یااللہ عَزَّوَجَلَّ تارے چُھپ گئے اور آنکھیں سونے لگیں اور تُو ہمیشہ زندہ اور دوسروں کو قائم رکھنے والا ہے تجھ کو نہ اونگھ آئے نہ نیند اے ہمیشہ زندہ اور دوسروں کو قائم کرنے والے! میری رات کو سکون بخش اور میری آنکھوں کو نیند عطا فرما" اِنْ شَآءَ اللّٰه عَزَّوَجَلَّ اس کی بَرَکت سے نیند آجائے

﴿5﴾ بے خوابی (یعنی نیند نہ آنا) بَہُت پرانا مَرَض ہے زمانۂ قدیم میں اس کا علاج عام طور پر **پیاز** سے کیا جاتا تھا۔ جس کو نیند نہ آتی ہو وہ یا تو **کچّی پیاز** چبا کر کھالے یا **اُبلی ہوئی پیاز** گرم دودھ میں ڈال کر استِعمال کرے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ خوب **نیند** آئے گی (منہ میں بدبو ہونے کی صورت میں مسجِد کا داخِلہ **حرام** ہے لہٰذا نمازِ فَجر کیلئے جانے سے قَبل خوب اچّھی طرح منہ صاف کرے یہاں تک کہ بدبو خَتم ہوجائے)

نیند لانے والا مزیدار شربت

﴿6﴾ **آدھ** کلو پانی میں چھ ماشہ (یعنی تقریباً 6 گرام) سونف ڈال کر پانی کو چولھے پر جوش دیجئے جب دو چھٹانک (یعنی تقریباً 125 گرام) پانی رہ جائے تو اس میں **گائے کا دودھ** 250 گرام اور ایک تولہ (یعنی تقریباً 12 گرام) **گائے کا گھی** اور حسبِ ضَرورت **چینی** ملا کر استِعمال کیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ نیند آنے لگے گی ﴿7﴾ ایک درمیانہ پیاز کاٹ کر دَہی (مُناسِب مقدار) میں ملا کر سونے سے پہلے کھالیں۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **نیند** آجائے گی۔

نیند لانے کا سانس کے ذَرِیعے علاج

﴿8﴾ **چٹائی**، بچھونے یا پلنگ پر چت لیٹ جائیے، دونوں ہاتھ سیدھے کر کے پہلوؤں کے برابر کر لیجئے، اب 6 سیکنڈ تک آہِستہ آہِستہ گہرا سانس لیجئے، تین سیکنڈ تک ہوا کو اندر روک لیجئے اور پھر 6 سیکنڈ میں آہستہ آہِستہ منہ سے خارِج کیجئے، اس کے بعد اُلٹی کروٹ لیٹ کر چند بار یہ عمل دُہرائیے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **نیند** آجائے گی۔

نیند زیادہ ہوتی ہو تو......

﴿1﴾ اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِیْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضَ فِیْ سِتَّةِ اَیَّامٍ ثُمَّ اسْتَوٰى عَلَى الْعَرْشِ۫ یُغْشِی الَّیْلَ النَّهَارَ یَطْلُبُهٗ حَثِیْثًاۙ وَّ الشَّمْسَ وَ الْقَمَرَ وَ النُّجُوْمَ مُسَخَّرٰتٍۭ بِاَمْرِهٖؕ اَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَ الْاَمْرُؕ تَبٰرَكَ اللّٰهُ رَبُّ الْعٰلَمِیْنَ ﴿۵۴﴾ اُدْعُوْا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَّ خُفْیَةًؕ اِنَّهٗ لَا یُحِبُّ الْمُعْتَدِیْنَۚ ﴿۵۵﴾ وَ لَا تُفْسِدُوْا فِی الْاَرْضِ بَعْدَ اِصْلَاحِهَا وَ ادْعُوْهُ خَوْفًا وَّ طَمَعًاؕ اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِیْبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِیْنَ ﴿۵۶﴾ (پارہ 8 سورۃ الاعراف آیت 54 تا 56)

پڑھ کر یہ دُعا مانگئے: **یااللہ** عَزَّوَجَلَّ! **میٹھے مصطفٰے** صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ والہٖ وسلَّم کا واسِطہ میری غیر ضَروری نیند دُور فرما دے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ حاصِل ہوگا۔ (اوّل آخر ایک بار دُرود شریف) ﴿2﴾ روزانہ صُبح نہار منہ نیم گرم پانی کے گلاس میں ایک چمچ **شہد** گھول کر اُس میں **آدھا لیموں** نچوڑ کر پی لیجئے۔ یہ لذیذ شربت پینے کی مستقِل عادت بنائیں تب بھی حَرَج نہیں بلکہ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہوگا۔ جب دورانِ مُطالَعہ وغیرہ نیند چڑھے تو ہو سکے تو وُضو کر لیجئے ورنہ منہ دھو لیجئے، کوئی چیز چبائیے، کچھ دیر چہل قدمی کر لیجئے یا کچھ دیر کھڑے ہو جائیے اس طرح کی تراکیب سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ وقتی طور پر کام چل جائے گا۔

نیند سے جاگ کر پڑھئے اور مددِ الٰہی حاصِل کیجئے

یَا مُقْتَدِرُ 20 بار جو **نیند سے بیدار** ہو کر پڑھ لیا کرے گا اُس کے ہر کام میں

مددِ الٰہی عَزَّوَجَلَّ شامل رہے گی۔

قِبلہ رُخ بیٹھنے سے بینائی تیز ہوتی ہے

حضرتِ سیِّدُنا امام شافعی عَلَیہِ رَحمَۃُ اللہِ القَوِی فرماتے ہیں: چار چیزیں آنکھوں کی (بینائی کی) تقویّت کا باعِث ہیں: (۱) قِبلہ رُخ بیٹھنا (۲) سوتے وَقت سُرمہ لگانا (۳) سبزے کی طرف نظر کرنا اور (٤) لباس کو پاک وصاف رکھنا۔ (اِحیَاءُ الْعُلُوم ج ۲ ص ۲۷)

سُبحٰنَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ! سیِّدُنا امام شافعی عَلَیہِ رَحمَۃُ اللہِ القَوِی کے ارشاد کے مطابق سبزے کا نظّارہ بھی نگاہوں کی تیزی کا باعث ہے۔ سبز رنگ کی تو کیا ہی بات ہے! ایک رِوایت کے مُطابِق سبز سبز گنبد والے آقا مکی مدنی مصطَفٰے صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کو تمام رنگوں میں سبز رنگ سب سے پیارا تھا۔ (اَلْمُعْجَمُ الْاَ وْسَط لِلطَّبَرَانِی ج ٦ ص ٦٩ حدیث ٨٠٢٧)

آنکھوں کا لذیذ چورن

سونف، مِصری اور ایرانی بادام تینوں ہم وزن لیکر اچّھی طرح باریک پیس کر یکجان (MIX) کر کے بڑے منہ کی بوتل میں محفوظ کر لیجئے اور بلا ناغہ روزانہ نَہار مُنہ ایک چائے کی چَمّچ بغیر پانی کے کھا لیجئے (ایک چمچ سے کچھ زیادہ کھانے میں بھی حرج نہیں) طویل عرصہ استِعمال کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ آنکھوں کی بینائی کو فائدہ ہوگا۔ **تجرِبہ:** ایک مَدَنی مُنّی کی آنکھوں میں پانی آتا تھا، بِالآخر آنکھوں کے ڈاکٹر سے وَقت لے لیا تھا، میں نے یِہی لذیذ چورن پیش کیا، اَلْحَمْدُ لِلّٰہ ایک آدھ بار کھانے ہی سے اُس کی بیماری

جاتی رہی اور ڈاکٹر کے پاس جانے کی نوبت ہی نہ آئی۔جن کو تکلیف نہ ہو وہ بھی مُستَقِل استِعمال کر سکتے ہیں۔

آنکھوں کا مریض اور مچھلی

آنکھوں کے مریضوں، ضَروری مقدار سے زائد کولیسٹرول والوں کیلئے بھی **مچھلی** کھانا مُفید ہے۔مگر تیل میں تلی ہوئی دیگر غذاؤں کی طرح مچھلی بھی مُضرِّ صحّت ہے۔کوئلہ پر سینکی ہوئی مچھلی بَہُت مُفید ہے کہتے ہیں کہ مِعدہ میں ایسی مچھلی کی موجودگی میں اگر بلڈ کولیسٹرول کا مریض خون ٹیسٹ کروائے گا تو خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں کمی ظاہر ہوگی۔

عینک کے نمبر کم کرنے کیلئے

گاجر کے موسم میں روزانہ **ایک گاجر** کھا لیا کریں اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **حافِظہ قوی** اور **بینائی تیز** ہو گی حتّٰی کے چشمہ ہے تو اِنْ شَآءَاللہ نمبر کم ہونا شُروع ہو جائیں گے۔(گاجر دھو لیجئے اور چھیلے بِغیر کھا لیجئے کہ چھیلنے سے اوپری تہ کے عین نیچے موجود وٹامن C ضائع ہو سکتا ہے،وہ سبزیاں اور پھل جن کے چھلکے کھائے جا سکتے ہوں وہ چھلکوں سمیت ہی کھانے زیادہ مُفید ہیں۔مَثَلاً کدُّو شریف، آلو، ٹماٹر، کھیرا، تُوری، ٹِنڈے، پپیتا، شکر قندی، سیب، چِیکو، آڑو، وغیرہ کے چھلکے اور انار و موسمبی کی اندرونی جھلّیاں وغیرہ کھا لیجئے)

"یا امام حُسین" کے دس حُرُوف کی نسبت سے زہریلے جانوروں کے کاٹے کے 10 علاج

سانپ بچّھو وغیرہ سے پناہ کا آسان وظیفہ

﴿1﴾ **بارگاہِ** رسالت میں ایک شَخْص نے حاضِر ہو کر عَرْض کی: یارسولَ اللہ صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم **کل شام مجھے ایک بچّھو** نے ڈنک مار دیا۔ فرمایا: کاش! اگر تم نے شام کو اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّآمَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۔ (یعنی میں **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے کامل کلمات کے ساتھ ساری مخلوق کے شَر سے پناہ لیتا ہوں) کہہ لیا ہوتا تو تمہیں کوئی چیز تکلیف نہ پہنچاتی۔ (مُسلِم ص ۱۴۵۳ حدیث ۲۷۰۹) ''شجرۂ قادریہ رضویہ عطاریہ'' صَفْحہ 11 پر ہے: روزانہ صُبْح وشام تین تین بار مذکورہ دُعا پڑھ لینے سے سانپ بچّھو وغیرہ مُؤذِیّات (یعنی ایذا دینے والے جانوروں) سے پناہ ملتی ہے۔

صُبْح وشام کی تعریف : آدھی رات کے بعد سے لیکر سورج کی پہلی کرن چمکنے تک **صُبْح** ہے اور ابتِداءِ وَقتِ ظُہر سے غُروبِ آفتاب تک **شام** کہلاتی ہے۔

(الوظیفة الکریمة ص ۱۲)

﴿2﴾ سانپ، بچّھو، شہد کی مکّھی یا کوئی سا بھی **زہریلا جانور** کاٹ لے، پانی میں **نمک** ملا کر ڈنک کی جگہ پر لگایئے بلکہ ممکن ہو تو وہ جگہ اُس نمک والے پانی میں ڈبو دیجئے اور مُعَوَّذَتَین یعنی سُوْرَۃُ الْفَلَق اور سُوْرَۃُ النَّاس پڑھ کر دم کیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ

زہر کا اثر زائل ہو جائے گا۔

﴿3﴾ اگر **شہد کی مکّھی** وغیرہ کاٹ لے تو فوراً اُس جگہ اپنا یا کسی **مسلمان کا تھوک لگا لیجئے** اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ راحت ملے گی۔

﴿4﴾ اگر آپ ایسی جگہ رہتے ہیں جہاں شہد کی مکّھیاں یا بچّھو ہوتے ہیں تو پیاز کا رس 3 تولہ (تقریباً 35 گرام)، اَن بُجھا چونا 4 گرام ، نوشادر **ایک تولہ** (تقریباً 12 گرام) باہم ملا کر نِتھار لیجئے۔اور محفوظ کر لیجئے اور بوقتِ ضَرورت **بچّھو** اور **شہد کی مکّھی** کے کاٹنے کے مقام پر لگایئے۔اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہوگا۔

﴿5﴾ اگر کسی کو **سانپ** ڈس لے تو **پیاز** کا رَس اور **سَرسَوں** کا تیل ہم وزن ملا کر مَرَض کی شدّت کے مُطابِق آدھ آدھ گھنٹہ یا ایک ایک گھنٹہ بعد 4 تولہ (تقریباً 50 گرام) کی مقدار میں پلایئے۔اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ آرام آجائے گا۔

﴿6﴾ اگر **شہد کی مکّھی** کاٹ لے تو اس پر **پیاز** کا ٹکڑا باندھ لیجئے۔گرم پانی یا آگ سے جل جانے کی صورت میں بھی یِہی طریقہ اختِیار کیجئے۔

﴿7﴾ اگر **بچّھو** یا **شہد کی مکّھی** وغیرہ کاٹ لے تو اس پر **پیاز** کاٹ کر یا مَسَل کر لگایئے اور نمک لگا کر پیاز کھلایئے۔

﴿8﴾ جب کسی کو **سانپ** ڈس جائے تو اس کو **پیاز** کثرت سے کھلایئے۔اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **زَہر کا اثر** دُور ہو جائے گا۔

﴿9﴾ کنکھجورا کاٹ لے تو **پیاز** اور **لہسن** کو پیس کر زَخْم پر لیپ کر دیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ زَہْر کا اثر خَتْم ہوجائے گا۔

﴿10﴾ اگر **پیاز** کو پانی میں گھوٹ کر گھر میں چھڑکیں تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **سانپ بچّھو** وغیرہ بھاگ جائیں گے۔

''یارب! شِفا عنایت فرما'' کے سولہ حُرُوف کی نِسبت سے جلدی اَمراض کے 16 عِلاج

﴿1﴾ پھوڑے اور زَخْم کا روحانی علاج

جب کسی شَخْص کا کچھ دُکھتا یا اسے پھوڑا پُھنسی اور زَخْم ہوتا تو نبیِّ کریم رءُوفٌ رَّحیم، مَحبوبِ ربِّ عظیم صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ والہٖ وسلَّم اپنی اُنگلی کے ساتھ یوں فرماتے: بِاسْمِ اللّٰہِ تُرْبَۃُ اَرْضِنَا بِرِیْقَۃِ بَعْضِنَا لِیُشْفٰی بِہٖ سَقِیْمُنَا بِاِذْنِ رَبِّنَا ترجمہ: **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے نام سے، ہماری زمین کی مٹّی، ہمارے بعض کے لُعاب (تھوک) سے ہمارا بیمار، **رب** عَزَّوَجَلَّ کے حکم سے شِفا پائے گا۔ (مُسلِم ص ۱۲۰۶ حدیث ۲۱۹۴)

خاکِ مدینہ اور خاکِ وطن

مُفَسِّرِ شہیر حکیمُ الْاُمَّت حضرتِ مفتی احمد یار خان عَلَیہِ رَحمَۃُ الحَنّان دی ہوئی حدیثِ پاک کے تَحت فرماتے ہیں: یعنی اوّلاً آپ صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ والہٖ وسلَّم مَرَض کی جگہ اُنگلی رکھتے پھر اُنگلی پر کچھ لُعاب شریف لگا کر مِٹّی لگاتے، پھر اُس کا لَیپ مَرَض کی جگہ کر

دیتے اور یہ فرماتے جاتے کہ بفضلِہٖ تعالیٰ ہمارا لُعاب اور مدینہ کی مِٹّی شِفا ہے۔ اِس سے چند مسئلے معلوم ہوئے، ایک یہ کہ بیماری پر ٹو ٹکے اور مَنتَر جائز ہیں بشرطیکہ اس کے الفاظ کُفْریہ نہ ہوں اور کوئی کام حرام نہ ہو۔ آگے چل کر مزید تحریر کرتے ہیں: (حضرتِ علّامہ علی قاری عَلَیہِ رَحمَۃُ اللہِ البارِی نے) ''مِرقاۃ''میں فرمایا: **وطن کی خاک** بھی شِفا ہوتی ہے اگر کوئی مسافِر اپنے وطن کی مِٹّی پر دیس لے جائے جس میں سے تھوڑی پینے کے گھڑے میں ڈال دیا کرے تو اِنْ شَآءَ اللہ وہاں کا پانی نقصان نہ دے گا۔ (مراۃ ج۲ص۴۰۷، ۴۰۸)

﴿2﴾ خارش کی بہترین حِکایت

کسی شَخْص کے خارِش ہوگئی تھی اور کسی تدبیر سے فائدہ نہ ہوتا تھا۔ اُس نے حجازِ مقدّس جانے والے ایک قافِلے کے ساتھ سفر اِختیار کیا مگر عاجز آ کر اِثنائے راہ کوفہ شریف میں رُک گیا اور امیرُ الْمُؤمِنین مولائے کائنات، حضرتِ مولیٰ مشکلکشا، علیُّ المُرتَضٰی شیرِ خدا کَرَّمَ اللہُ تعالٰی وَجْہَہُ الْکَرِیْم کے مزارِ فائضُ الْانوار پر مُقیم ہوگیا، رات جب سویا تو اُس کی سوئی ہوئی قسمت انگڑائی لیکر جاگ اُٹھی اور اس نے خواب میں مولا مشکلکُشا علی المرتضٰی کَرَّمَ اللہُ تعالٰی وَجْہَہُ الْکَرِیْم کا جلوۂ زیبا دیکھا۔ تڑپ کر اپنی بیماری کی فریاد کی۔ آپ کَرَّمَ اللہُ تعالٰی وَجْہَہُ الْکَرِیْم نے یہ آیتِ کریمہ پڑھی:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○ فَكَسَوْنَا الْعِظٰمَ لَحْمًا ۗ ثُمَّ اَنْشَاْنٰهُ خَلْقًا اٰخَرَ ؕ فَتَبٰرَكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخٰلِقِیْنَ ﴿۱۴﴾ (پ۱۸ المؤمنون ۱۴) صُبح جب اٹھا تو خارِش کی بیماری سے مکمَّل شِفا مل چکی تھی۔ مذکورہ آیتِ کریمہ خارِش کا مریض خود پڑھ کر اپنے اُوپر دم کرلے یا

کوئی دوسرا پڑھ کر مریض پر دم کردے۔ اللہ عَزَّوَجَلَّ شِفا دینے والا ہے۔ **اللہ عَزَّوَجَلَّ کی اُن پر رَحْمت ہو اور اُن کے صَدقے ہماری بے حساب مغفِرت ہو۔**

اٰمِین بِجاہِ النَّبِیِّ الْاَمین صلَّی اللہ تعالیٰ علیہ واٰلہٖ وسلَّم

﴿3﴾ اُمِّ عطّار کی خارِش کیسے ٹھیک ہوئی!

اَمّی جان رَحْمَۃُ اللہِ تعالٰی علیہا کو برسوں تک ہتھیلیوں میں پریشان کُن "**میٹھی کُھجلی**" نے دِق (پریشان) کیا، کسی عِلاج سے نہ جاتی تھی۔ کسی کے بتانے کے مُطابِق اُنہوں نے **مہندی** پانی کے ذریعے ذرا پتلی کرکے اس میں مُناسِب مقدار میں **لیموں** نچوڑ کر تھوڑا سا **نِیلا تھوتھا**(1) شامل کرکے خارِش پر لگانا شُروع کیا۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہ عَزَّوَجَلَّ اُن کو فائدہ ہو گیا۔ یہ عِلاج تاحُصُولِ شِفا جاری رکھنا چاہئے۔ اگر پھر خارِش ہوجائے تو دوبارہ بھی یِہی عِلاج کر لینا چاہئے۔

﴿4﴾ مہندی سے عِلاج کے بارے میں اعلیٰ حضرت کا ارشاد

مہندی خارِش کیلئے مُفید ہے مگر ہاتھ پاؤں میں **خارِش** ہونے کی صورت میں مَرد اُسی وقت لگائے جبکہ دوسرا عِلاج ممکن نہ ہو، بدن کی ایسی جگہ جہاں عورتیں نہیں لگایا کرتیں وہاں مَرد **مہندی** لگا سکتا ہے مَثَلاً ران، کندھا، وغیرہ۔ اِس ضِمْن میں **حُکْمِ شَرْعی** بیان کرتے ہوئے میرے آقا اعلیٰ حضرت، اِمامِ اَہلسنّت، مولانا شاہ **امام اَحمد رضا خان**

---

(1) یہ زہر ہے، پنساری کے یہاں مل سکتا ہے۔

عَلَیہِ رَحْمَۃُ الْحَنّان فتاوٰی رضویہ جلد 24 صَفْحَہ 542 پر فرماتے ہیں: مَرْد کو ہتھیلی یا (پاؤں کے) تلوے بلکہ صِرف ناخُنوں ہی میں مہندی لگانی حرام ہے کہ عورتوں کی تَشَبُّہ (یعنی مُشابہت۔مُوافقت) ہے۔مزید صَفْحَہ 543 پر موجود تحریر کا خلاصہ ہے: اس سے مَرْد عِلاج اسی صورت میں کر سکتا ہے جبکہ مہندی کے قائم مقام کوئی دوسری چیز نہ ہو نیز مہندی کسی ایسی دوسری چیز کے ساتھ مخلوط (MIX) نہ ہو سکے جو اس کے رنگ کو زائل (یعنی خَتْم) کر دے، زیب و زینت اور آرائش مقصود نہ ہو۔

﴿5﴾ خارِش کا خوش ذائقہ حلوہ

سونف 250 گرام، دھنیا 250 گرام دونوں کو باریک پیس کر اِس میں اصلی گھی 750 گرام اور ایک کلو چینی ڈال کر ملا کر (مکس کر کے) مَحفوظ کر لیجئے۔روزانہ صُبْح و شام دو دو تولہ (تقریباً 25، 25 گرام) کھا لیجئے۔**خون کی خرابی، خارِش، جریان اور ضُعفِ بَصَر** (یعنی نظر کی کمزوری) کیلئے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ مُفید پائیں گے۔

﴿6﴾ روزانہ صُبْح نَہار مُنہ یا روزہ ہو تو بوقتِ اِفطار (فِرِج کے ٹھنڈے نہیں بلکہ) سادہ پانی میں دو تولے خالص **شہد** ملا کر پینے سے **جِلد کی بیماریاں** مَثَلاً خارِش، جَلَن اور پھوڑوں وغیرہ سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ چھٹکارا حاصل ہوگا۔

﴿7﴾ خارِش والی جگہ کو گرم یا سادہ پانی سے دھونا بھی مُفید رہتا ہے۔

﴿8﴾ غُسْل کے ذَرِیْعے خارِش کا علاج

روزانہ نہانا یوں بھی صحّت کیلئے مُفید ہے اور اگر آپ کو **خارِش** ہے تو روزانہ کوئی سا

صابون اچّھی طرح لگا کر نہائیے اور اگر **سوکھی خارِش** ہو تو خوب مل کر بلکہ بازار سے نہانے کے استِعمال کا لمبے ہینڈل والا پلاسٹک کا برش خرید کر اس سے اچّھی طرح رگڑ کر غُسل کیجئے۔ جو کپڑے اُتارے ہیں وہ دھوپ میں ڈال دیجئے تاکہ جراثیم مرجائیں۔ دوسرے دن نہا کر پہلے دن جو اُتارے تھے وہ پہن لیجئے اور آج جو اُتارے ہیں وہ دھوپ میں ڈال دیجئے۔ یہ عمل روزانہ جاری رکھئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **خارِش** میں کافی راحت محسوس کریں گے۔ اگر دھوپ میں ڈالنا ممکن نہ ہو تو کسی بھی مناسب جگہ پر رسّی وغیرہ پر ڈال دیجئے مگر **دھوپ** زیادہ مُفید ہے۔ (میڈیکل اسٹور سے خارِش میں استِعمال کے خُصوصی صابون بھی مل سکتے ہیں)

﴿9﴾ **پیاز کا رس، خالص شہد اور نمک** ملا کر کھَرَل کر لیجئے اور خوب اچّھی طرح مِلا لیجئے روزانہ بَرَص (کوڑھ) کے داغوں پر لیپ کیجئے۔ کچھ ہی عرصے میں اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ داغ دُور ہو جائیں گے۔

﴿10﴾ جو پھوڑا پھوٹتا نہ ہو اس پر پیاز کو کوٹ کر گرم کر کے باندھ دیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ چند بار کے باندھنے سے پھوٹ جائے گا۔

﴿11﴾ سردی میں ہاتھ پاؤں پھٹنے کا عِلاج

سردی کی شدّت سے بعض اوقات ہاتھ پاؤں اور ہونٹ پھٹ جاتے ہیں اور ان میں چیرے سے پڑ جاتے ہیں جو سخت تکلیف دیتے ہیں۔ اس کا آسان **عِلاج** یہ ہے کہ رات کو آگ کے سامنے بیٹھ کر مُتأثِّرہ (مُ۔تَ۔ءَ۔ثِّ رہ) مقام پر **پیاز کا ٹکڑا** ملئے۔

﴿12﴾ بدن کے داغ دھبّوں کا علاج

بعض اوقات جسم پر سیاہ دھبّے نکل آتے ہیں جو دیکھنے والے کو بہُت بدنُما معلوم ہوتے ہیں۔ اس کا عِلاج یہ ہے کہ روزانہ پانی میں نمک پگھلا کر اُس میں پیاز کے ایک ٹکڑے کو ڈبو کر دھبّوں پر آہستہ آہستہ رگڑیئے، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ تھوڑے ہی دنوں میں شِفا نصیب ہو جائے گی۔

﴿13﴾ ٹراوٗ کارٹ کریم(TRAVO CORT CREAM) کو **سوکھی خارِش** پر لگا کر اُنگلی وغیرہ سے رگڑیئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ مُفید ترین پائیں گے۔ یہ مرہم ہر طرح کی خارِش پھوڑے پھنسیوں اور زَخْم وغیرہ کیلئے کار آمد ہے۔

﴿14﴾ خشک خارِش

خشک خارِش اگر لمبا عرصہ رہے تو ''اَگزیما'' میں تبدیل ہو جاتی ہے اور آگے چل کر اس سے پانی بھی بہنے لگتا ہے اور زخم بھی ہو جاتے ہیں۔ اس کو Infected eczema کہتے ہیں۔ اِس کے علاج کیلئے یہ نُسخہ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ مُفید پائیں گے۔

(۱) سالیسیلک ایسڈ	۲ فیصد	2%	salicylic acid
(۲) لیکوئیڈ پائیسز کارب	۲ فیصد	2%	Liquid pices carb
(۳) کلوبیٹاسول	۳۰ فیصد	30%	Clobetasol
(٤) ریسورسینال	۱ فیصد	1%	Resorcinal
(۵) وائٹ پیٹرولیم جیلی	۱۰۰ فیصد	100%	white petroleum jelly

طریقۂ استعمال: جِسْم کے مُتأَثِّرہ حصّوں پر صُبْح وشام یہ مرہم لگائیے۔ زیادہ تکلیف نہ ہوتو حسبِ ضَرورت کبھی کبھی لگالینا بھی اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ مُفید ہوگا۔ نہ معلوم ہوتو کسی بھی میڈیکل اسٹور سے پوچھ لیجئے۔

﴿15﴾ تر خارِش

اسکیبیز scabies: یہ خارِش کی وہ قسم ہے کہ جسمیں ابتداءً خشک خارِش ہوتی ہے بعد میں پھنسیاں اور زَخْم ہوجاتے ہیں، اس خارِش میں زیادہ تر ہاتھ، پاؤں کی انگلیوں کے درمیان کی جگہ، بغل اور پیشاب کی جگہ مُتاَثِّر ہوتی اور تقریباً پورے جِسْم میں رات کو خارش ہوتی ہے۔ اس کا نُسخہ یہ ہے:

(١) سلفیورک پاوڈر دس گرام Sulphuric powder 10gram

(٢) وائٹ پیٹرولیم جیلی سو گرام White petroleum jelly 100gram

اسکا نام ''١٠ فیصد سلفیورک آئینٹمینٹ'' ہے۔ Sulphuric ointment

رات کو سونے سے پہلے اچّھی طرح سے غُسْل کرلیجئے اور بعد میں پورے جسم پر گردن سے لیکر پاؤں کے تلووں تک مرہم لگا لیجئے۔ اور صُبْح گرم پانی سے نہا لیجئے۔ جو کپڑے یا بستر تبدیل کرینگے توانکو اچھی طرح دھو کر خوب دھوپ میں رکھئے۔ یہ عمل مسلسل تین دن تک کیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ خارش کا مکمّل خاتمہ ہوجائیگا۔ (اس مرہم کا زیادہ اِستِعمال نقصان دِہ بھی ہوسکتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ استِعمال سے پہلے کسی جِلدی اَمراض کے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیجئے۔

chemist یا Dispenser سے یہ مرہم بنوایا جاسکتا ہے)

﴿16﴾ گرمی دانوں کا عِلاج

گرمی دانے ستاتے ہوں تو نیم کی 11 کونپلیں (نئی نکلی ہوئی چھوٹی پتّیاں) سات دن اور تکلیف زیادہ ہو تو 40 دن تک نَہار منہ (یعنی ناشتہ سے قَبْل خالی پیٹ) پانی کے ساتھ کھالیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **گرمی دانے اور پھوڑے پُھنسیاں خَتْم**۔ اگر گرمیاں شُروع ہونے سے قَبْل ہی 30 دن تک یہ کورس کرلیں تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ گرمی دانے وغیرہ نکلیں گے ہی نہیں۔

”حرم“ کے تین حُرُوف کی نِسبت سے سَر میں خشکی کے 3 عِلاج

﴿1﴾ سر میں زَیت یعنی **زَیتون شریف** کا تیل ڈال کر روزانہ کم از کم سات مِنَٹ بالوں کی جَڑوں میں اچّھی طرح مالش کیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ سات دن میں **سر کی خشکی**، پَپڑیاں اُترنا، سر میں کھجلی آنا وغیرہ سب خَتْم ہو جائے گا ﴿2﴾ روزانہ تھوڑے سے **نیم کے پتّے** پیس کر پانی میں ڈال کر سر دھوئیے ﴿3﴾ انگور، تربوز، ناشپاتی، سیب اور موسمبی وغیرہ زیادہ استعمال فرمایئے۔

دَرْد کا روحانی عِلاج

بدن میں درد یا کسی چیز کی شکایت ہو تو تکلیف کی جگہ پر سیدھا ہاتھ رکھ کر بِسْمِ اللہ

تین بار اور پھر سات مرتبہ یہ دُعا پڑھئے: اَعُوْذُ بِاللّٰہِ وَقُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَ اُحَاذِرُ (یعنی اللہ عَزَّوَجَلَّ اور اس کی قدرت کے ساتھ اس چیز کے شر سے پناہ چاہتا ہوں جسے میں پاتا ہوں اور جس سے آئندہ خوف کرتا ہوں) (مسلم ص ۱۲۰۹ حدیث ۲۲۰۲، حصن حصین ص ۱۰۹) پڑھ کر دم کرنا ضروری نہیں۔

"المدینہ" کے سات حُرُوف کی نسبت سے دل کی بیماریوں کے 7 عِلاج

دل کی گھبراہٹ کیلئے

﴿1﴾ وَلِیَرْبِطَ عَلٰی قُلُوْبِكُمْ وَیُثَبِّتَ بِهِ الْاَقْدَامَ ﴿۱۱﴾ (پ ۹ الانفال ۱۱)

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىٕنُّ الْقُلُوْبُ ﴿۲۸﴾ (پ ۱۳ الرعد ۲۸) اوپر دی ہوئی دو آیتیں مریض خود پڑھ کر دم کیا ہوا پانی پیئے یا کوئی پڑھ کر پلا دے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **دل کی گھبراہٹ** خَتْم ہو جائے گی ﴿2﴾ ہر نماز کے بعد دل پر ہاتھ رکھ کر کم از کم **سات بار** (زیادہ بار کی کوئی قید نہیں) **یَا اَللّٰہُ قَوِّنِیْ وَ قَلْبِی** (ترجمہ: یا اللہ عَزَّوَجَلَّ مجھے اور میرے دل کو قوّت عطا فرما) پڑھئے۔ جب کبھی دل میں تکلیف اُٹھے اُس وَقْت بھی یہ عمل کیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ اِفاقہ (کمی) ہو جائے گا۔ غیرِ مریض بھی ہر نماز کے بعد یہ عمل کرے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ دل کے اَمراض سے محفوظ رہیگا ﴿3﴾ روزانہ کسی بھی وقت ایک بار **یٰسین شریف** پڑھ کر ایک سیب پر دم کر لیجئے پھر نَہار منہ (یعنی ناشتہ سے قَبْل خالی پیٹ) کھالیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ کبھی بھی دل کی بیماری نہیں ہوگی ﴿4﴾ روزانہ **لال انگوروں** کا رس (JUICE) آدھا گلاس پئیں ﴿5﴾

روزانہ دو یا تین گلاس **گاجر** کا رس پئیں ﴿6﴾ دل کے مریض کیلئے **موسمبی** اور **کینو** بَہُت مُفید ہیں

﴿7﴾ دل کی بند شریانیں کھلنے کی حکایت

ایک صاحِب کا بیان ہے: دل کی تکلیف کی وجہ سے میں نے ''اینجیو گرافی'' کروائی تو دل کی تین شَریانیں یعنی خون کی چھوٹی چھوٹی رگیں (VEINS) بند تھیں، ڈاکٹروں نے ایک ماہ بعد آپریشن کی تاریخ دی۔ اِس دَوران میں نے ایک حکیم صاحِب سے رُجوع کیا، اُنہوں نے مجھے ایک **نُسخہ** تجویز کیا۔ میں نے ایک ماہ تک اُس کو استِعمال کیا۔ مقرّرہ تاریخ پر کارڈیولوجی سینٹر میں **سوا دو لاکھ روپے** جَمع کروا دیئے۔ ڈاکٹروں نے مختلف **ٹیسٹ** کروائے۔ دوسرے روز ''بائی پاس سَرجری'' ہونے والی تھی، تین ڈاکٹروں کا بورڈ میری ایک ماہ پہلے کی اور اس بار کی نئی رپورٹوں کو لیکر بیٹھا۔ اُنہوں نے مجھ سے پوچھا: اینجیو گرافی (ANGIOGRAPHY) کروانے کے بعد آپ نے کون سی دوا استِعمال کی تھی؟ میں نے حکیم صاحب کے دیئے ہوئے نُسخے کی تفصیل بیان کر دی۔ ڈاکٹروں نے بتایا: **آپ کی تین بند شَریانوں میں سے دو کُھل چکی ہیں یِہی نُسخہ جاری رکھئے ہوسکتا ہے بقِیّہ (VEIN) بھی کُھل جائے۔** فی الحال آپ کو ''بائی پاس سرجری'' کی ضَرورت نہیں۔ چُنانچِہ میں نے اپنی جمع کروائی ہوئی رقم واپَس لی اور خوشی خوشی لوٹ آیا۔

دل کی شَریانیں کھولنے والا نُسخہ یہ ہے:

(1) لیموں کا رس ایک پیالی (2) ادرک کا رس ایک پیالی (3) لہسن کا رس ایک

پیالی (4) سیب کا سِرکہ ایک پیالی۔ان چاروں کو یکجان (MIX) کر کے ہلکی آگ پر آدھے گھنٹہ تک اُبالئے، جب ایک پیالی کے برابر رَس کم ہو جائے یعنی تین پیالی جتنا رس رہ جائے تو چولھے پر سے اُتار لیجئے۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو تین پیالی **شہد** اس میں حل کر لیجئے دوا تیّار ہے، اِس کو بوتل میں بھر لیجئے روزانہ صُبح نہار منہ تین چمچ یہ دوا پی لیجئے۔اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّوَجَلَّ دِل کی جانب جانے والی تمام بند شریانیں کُھل جائیں گی۔

دَرْدِ سر کا عِلاج

قیصرِ رُوم نے امیرُ الْمُؤمِنِین حضرتِ سیِّدُ نا عمر فاروقِ اعظم رضی اللہ تعالٰی عنہ کو خط لکھا کہ مجھے **دائمی دَرْدِ سر** کی شکایت ہے اگر آپ کے پاس اِس کی دوا ہو تو بھیج دیجئے! حضرتِ سیِّدُ نا عمر فاروقِ اعظم رضی اللہ تعالٰی عنہ نے اُس کو ایک ٹوپی بھیج دی قیصرِ رُوم اُس ٹوپی کو پہنتا تو اسکا **دَرْدِ سر** کافُور ہو جاتا اور جب سر سے اُتارتا تو **دَرْد سر** پھر لوٹ آتا۔اسے بڑا **تعجُّب** ہوا۔آخِر کار اُس نے اس ٹوپی کو اُدھیڑا تو اس میں سے ایک کاغذ برآمد ہوا جس پر بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ لکھا تھا۔ (تفسیرِ کبیر ج ١ ص ١٥٥)

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! اِس حِکایت سے یہ بھی معلوم ہوا کہ جس کو **دَرْدِ سر** ہو وہ ایک کاغذ پر بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ لکھ کر یا لکھوا کر اُس کا **تعویذ** سر پر باندھ لے۔ **لکھنے کا طریقہ** یہ ہے کہ اَنْمِٹ سیاہی مَثَلاً بال پوائنٹ سے لکھئے اور بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ کے ہ اور تینوں "م" کے دائرے کُھلے رکھئے،تعویذ لکھنے کا

فرمانِ مُصطفٰے صلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم: جس نے مجھ پر دس مرتبہ دُرُود پاک پڑھا اللہ عزّوجلّ اُس پر سو رحمتیں نازل فرماتا ہے۔(طبرانی)

اُصول یہ ہے کہ آیت یا عبارت لکھنے میں ہر دائرے والے حَرْف کا دائرہ کُھلا ہو یعنی اِس طرح مَثَلاً ط،ظ ، ہ، ھ،ص ض، و،م،ف،ق وغیرہ۔اِعراب لگانا ضَروری نہیں،لکھ کر موم جامہ (یعنی موم میں تر کئے ہوئے کپڑے کا ٹکڑا لپیٹ لیجئے) یا پلاسٹک کوٹنگ کر لیجئے پھر کپڑے ،ریگزین یا چمڑے میں تعویذ بنا لیجئے ،اور سر پر باندھ لیجئے جن کو عمامہ شریف کا تاج سجانے کی سعادت حاصل ہے وہ چاہیں تو عمامہ شریف کی ٹوپی میں سی لیں۔اِسی طرح اسلامی بہنیں دوپٹّے یا بُرقع کے اُس حصّے میں سی لیں جو سر پر رہتا ہے۔اگر اِعتِقاد کامِل ہو گا تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ دَرْدِ سر جاتا رہے گا۔سونے یا چاندی یا کسی بھی دھات کی ڈِبیہ میں تعویذ پہننا مَرْد کو جائز نہیں۔اِسی طرح کسی بھی دھات کی زَنجیر خواہ اُس میں تعویذ ہو یا نہ ہو مَرْد کو پہننا ناجائز وگناہ ہے۔اِسی طرح سونے،چاندی اور اسٹیل وغیرہ کسی بھی دھات کی تختی یا کڑا جس پر کچھ لکھا ہوا ہو یا نہ لکھا ہوا ہو اگرچہ **اللہ** کا مبارَک نام یا **کلِمۂ طیِّبہ** وغیرہ کُھدائی کیا ہوا ہو اُس کا پہننا مَرْد کیلئے ناجائز ہے۔**عورت** سونے چاندی کی ڈِبیہ میں تعویذ پہن سکتی ہے۔ (فیضانِ سنّت جلد اوّل ص ۶۸۔۶۹)

یااللہ کے چھ حُروف کی نِسبت سے آدھے سر کے دَرْد کے 6 عِلاج

﴿1﴾ اگر کسی کو آدھے سر کا دَرْد ہو تو ایک بار **سُوْرَۃُ الْاِخْلَاص** (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر دم کیجئے،حسبِ ضَرورت تین بار،سات بار یا گیارہ بار اِسی طرح

دم کیجئے۔ گیارہ کا عدد پورا ہونے سے قَبل ہی اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **آدھے سر کا** دَرْد ٹھیک ہو جائیگا۔

﴿2﴾ **جب** دَرْد ہو رہا ہو اُس وَقْت سُونٹھ (یعنی سوکھی ہوئی ادرک جو کہ پَنساری یعنی دیسی دوا والوں سے مل سکتی ہے) کو تھوڑے سے پانی میں گِھس کر سُونٹھ کا گِھسا ہوا حصّہ پیشانی پر ملنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **آدھے** سر کا دَرْد جاتا رہے گا۔

﴿3﴾ **خشک** دَھنیا کے تھوڑے دانے اور تھوڑی سی کِشمِش (یعنی خشک چھوٹے انگور جس کو پنجابی میں ''سوگی'' کہتے ہیں) مٹکے کے ٹھنڈے یا سادہ پانی میں چند گھنٹے بھگو کر پینے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہوگا۔

﴿4﴾ گَرْم دودھ میں دیسی گھی ملا کر پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

﴿5﴾ ناریل کا پانی پینے سے آدھا سیسی (یعنی آدھے سر کا دَرْد) اور پورے سر کے دَرْد میں کمی آتی ہے۔

﴿6﴾ نیم گَرْم پانی کے بڑے برتن میں نمک ڈال کر دونوں پاؤں 12 مِنَٹ کیلئے اُس میں ڈالے رہیے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ فائِدہ ہو جائیگا۔ (ضَرورتاً وَقْت میں کمی بیشی کر لیجئے) (فیضانِ سنّت جلد اوّل ص ٧٠۔٧١)

''یاربِّ کریم'' کے آٹھ حُرُوف کی نِسبت سے دَرْدِ سر کے 8 عِلاج

﴿1﴾ لَا یُصَدَّعُوْنَ عَنْهَا وَلَا یُنْزِفُوْنَ ﴿۱۹﴾ (ترجَمۂ کنزالایمان: اس سے نہ انہیں

دَرْدِ سر ہو نہ ہوش میں فَرق آئے۔پ ۲۷ الواقِعہ ۱۹) یہ آیتِ کریمہ تین بار (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر دَرْدِ سر والے پر دم کر دیجئے۔اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ فائِدہ ہو جائے گا۔(ترجمہ پڑھنے کی ضَرورت نہیں)

﴿2﴾ سُوْرَۃُ النَّاس سات بار (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر سر پر دم کیجئے، اور پوچھئے، اگر ابھی دَرْد باقی ہو تو دوسری بار بھی اِسی طرح دم کیجئے۔اگر اب بھی دَرْد ہو تو تیسری بار بھی اِسی طرح دم کیجئے۔پورے سر کا دَرْد ہو یا آدھے سر کا کیسا ہی شدید دَرْد ہو تین بار میں اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ جاتا رہے گا۔

﴿3﴾ پورے سر کا دَرْد ہو یا شَقِیقہ (یعنی آدھے سر کا دَرْد) بعد نمازِ عَصْر سُوْرَۃُ التَّکَاثُر ایک بار (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر دم کیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ دَرْد میں اِفاقہ ہوگا۔

﴿4﴾ زَبان پر ایک چٹکی نمک رکھ کر 12 مِنَٹ کے بعد ایک گلاس پانی پی لیجئے سر میں کیسا ہی دَرْد ہو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ اِفاقہ ہو جائیگا۔(ہائی بلڈ پریشر کے مریض کیلئے نمک کا استعمال نقصان دِہ ہوتا ہے)

﴿5﴾ ایک کپ پانی میں ایک چمچ ہلدی ڈال کر جوش دیکر پینے یا بھاپ لینے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ سر کا دَرْد دُور ہو جائیگا۔(سالن وغیرہ میں ہلدی ضَرور استعمال کیجئے، روزانہ ایک گرام (یعنی چٹکی بھر) ہلدی کھانے والا اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ کینسر سے محفوظ رہے گا)

﴿6﴾ روزانہ رات کو سات دانے **بادام** اور 21 دانے **کِشمِش** یعنی سوکھے ہوئے انگور (چھوٹے بڑے کوئی سے بھی ہوں) پانی میں بھگو دیجئے اور یہ دونوں چیزیں صُبح دودھ کے ساتھ کھا لیجئے۔ بالخصوص بادام اچھّی طرح چبا کر یا پیس کر کھائیے۔ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **دَرْدِسر** دُور ہو جائے گا۔ **قوّتِ حافِظہ** کیلئے بھی یہ نُسخہ مُفید ہے۔

﴿7﴾ **دیسی** گھی میں تلی ہوئی، گرما گرم تازہ **جلیبیاں** طُلوعِ آفتاب سے قَبْل کھانے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دَرْدِسر میں آرام آجائے گا۔

﴿8﴾ کبھی اِتِّفاقیہ **دَرْدِسَر** ہو جائے تو کھانا کھانے کے بعد ڈسپرین (DISPIRIN) کی دو ٹِکیہ پانی میں گھول کر پی لیجئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ ٹھیک ہو جائے گا۔ (ہر طرح کے دَرْد کی ٹکیہ کھانا کھانے کے بعد ہی استِعمال کی جائے ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے)

مَدَنی مشورہ: اگر دواؤں سے دردِ سر ٹھیک نہ ہوتا ہو تو آنکھیں ٹیسٹ کروا لیجئے اگر نظر کمزور ہو تو عینک پہننے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **دَرْدِ سر** ٹھیک ہو جائے گا۔ پھر بھی ٹھیک نہ ہو تو دِماغ کے خُصوصی ڈاکٹر سے رُجوع کرنا ضَروری ہے۔ اس میں کوتاہی بعض اوقات سَخْت نقصان دِہ ثابت ہوتی ہے۔

”مدینہ“ کے پانچ حُرُوف کی نِسبت سے دائِمی نَزلے کے 5 علاج

﴿1﴾ 30 دن تک روزانہ ناشتہ کے دو گھنٹے بعد مچھلی کا تیل (COD LIVER OIL)

آدھی **چمچ** پئیں ۔سردیوں میں رات کو بھی مزید آدھی **چمچ** استعمال کر سکتے ہیں اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **دائمی نَزلہ** سے آرام ہو جائیگا ﴿2﴾ بچّوں کو اگر بار بار **نَزلہ** ہوتا ہو تو **مچھلی کا تیل** تین تین قطرے دن میں ایک یا دوبار 30 دن تک پلائیے۔بچّوں کیلئے خوشبودار **مچھلی کا تیل** میڈیکل اسٹور سے طلب کیجئے ﴿3﴾ روزانہ رات مُٹّھی بھر بُھنے ہوئے چنے چھلکے سمیت کھانا پھر ایک گھنٹے تک پانی یا چائے وغیرہ کوئی سا مَشروب نہ پینا **دائمی نزلہ** کیلئے مفید ہے ﴿4﴾ ناک سے گہرے گہرے سانس لیجئے ۔نمازِ فَجر کے بعد زیادہ بہتر ہے ﴿5﴾ ہر وُضو میں (روزہ نہ ہو تو) ناک میں تینوں بار پانی قدرے (یعنی تھوڑا سا) زور سے چڑھائیے۔

نَزلہ کا دیسی علاج

ایک تولہ (یعنی تقریباً 12 گرام) **سونف** اور سات عدد **لونگ** دو کلو پانی میں ڈال کر چُولھے پر خوب جوش دیجئے۔جب 250 گرام پانی رہ جائے تو ایک تولہ (یعنی تقریباً 12 گرام) **مِصری** ڈال کر چائے کی طرح نَوش فرمائیے۔ دو تین بار کے استِعمال سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **نَزلہ وزُکام** دُور ہو جائے گا۔

نَزلہ کھولنے کیلئے

دہکتے ہوئے کوئلوں پر **پِسی ہوئی ہلدی** ڈالکر دھونی لینے سے ناک کھل جاتی اور نزلے کی رطوبت بہنے لگتی ہے۔

بَواسیر اور اس کے بعض اَسباب

باسُور یعنی مَقعَد میں ہونے والا مَسّا، **باسُور** کی جمع **بَواسیر** ہے۔**بَواسیر** کے تین اَہم اسباب ہیں: (۱) پُرانی قبض (۲) تبخیرِ معدہ (یعنی وہ بخارات (بھاپ) جو کھانا کھانے کے بعد معدہ سے دماغ کو چڑھتے اور بدن کو بھی تھوڑا سا گرما دیتے ہیں) (۳) اکثر کُرسی پر بیٹھنا ان چیزوں سے مَقعَد (دُبُر) کے آس پاس کی اندرونی رگوں میں خون کا ٹھہراؤ ہو جاتا ہے جس کے سبب وہ رگیں پھول کر مَسّوں (PILES) کی صورت میں باہَر نکل آتی ہیں یا اندر کی طرف رہتی ہیں۔ اِس کو **بَواسیر** کہتے ہیں۔ بعض لوگوں کی **بَواسیر** بَیک وقت اندرونی اور بَیرونی دونوں طرف ہوتی ہے۔

زَیتون سے بَواسیر کا علاج

حدیث شریف میں ہے کہ **زیتون کا تیل** کھاؤ اسے لگاؤ کہ یہ مبارک درخت سے ہے اور اس میں **ستَّر** بیماریوں کی شِفا ہے جن میں جُذام بھی ہے اس میں **بواسیر** کو بھی شِفا ہے۔ (مراٰۃ ج ٦ ص٢٢٦، مرقاۃ المفاتیح ج٨ ص ٣٠٨ تحت الحدیث ٤٥٣٥) **زیتون کا تیل** بِغیر پکائے کھانا فائدہ مند ہوتا ہے اور یہ کولیسٹرول کو بھی کم کرتا ہے۔ لِہٰذا کچّا استِعمال کیا جائے۔ کچّا کھانے میں کسی قسم کی بدمزگی نہیں ہوتی، کھانا کھاتے وَقت اپنی رکابی میں چاول، سالن وغیرہ نکال کر چمچ سے زیتون شریف کا تیل ڈال کر شوق سے تناوُل فرمائیے۔

اَنجیر سے خشک بَواسیر کا عِلاج

اگر تکلیف زیادہ ہو تو **شہد** کے شربت (یعنی شہد ملے پانی) کے ساتھ روزانہ نَہار

منہ پانچ عدد **خشک اَنجیر** کھالیجئے۔ مسلسل اس طریقے پر عمل کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ چار ماہ سے لے کر دس ماہ کے عرصے میں **بواسیر** کے مَسّے خشک ہو جائیں گے (یہ طریقِ علاج خونی بواسیر کیلئے بھی مفید ہے) اگر **بواسیر** میں تکلیف کم اور بدہَضمی زیادہ ہو تو ہر بار کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ قبل **خشک اَنجیر** تین عدد کھالیجئے۔ اگرچہ بواسیر نہ بھی ہو یوں ہی پیٹ میں بوجھ ہوتا ہو تب بھی ہر بار کھانا کھانے کے بعد تین عدد **اَنجیر** تناوُل فرمائیے۔

خونی بواسیر کے 4 علاج

﴿1﴾ **6 ماہ** تک روزانہ تین انجیر اور اتنے ہی وَزْن کا **ادرک کا مُرَبّہ** نہار منہ کھائیے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **بواسیر** میں فائدہ ہو جائے گا ﴿2﴾ **5** اَنجیر کے ٹکڑے کر کے مُناسِب مقدار میں دودھ کے اندر پکا لیجئے اور ٹھنڈا کر کے سوتے وقت کھالیجئے۔ یہ **خونی بواسیر** کا مُجَرَّب (مُ۔جَر۔رَب یعنی تجربہ شدہ) علاج ہے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ خون بند ہو جائیگا۔ تا حُصولِ شِفا جاری رکھئے اگر مستقل استِعمال کریں تب بھی اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہی فائدہ ہے۔ اَنجیر کی تعداد کم زیادہ بھی کر سکتے ہیں ﴿3﴾ **انار** کا چِھلکا سُکھا کر باریک پیس کر بوتل میں محفوظ کر لیجئے اور صُبْح و شام چھ ماشہ (یعنی تقریباً 6 گرام) تازہ پانی سے نِگل لیجئے، اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **خونی بواسیر** دُرُست ہو جائے گی ﴿4﴾ نیم کے درخت سے جو پکی ہوئی "نِبولیاں" گر پڑتی ہیں وہ روزانہ 12 عدد چِھلکا اُتار کر کھالیا کریں، مسلسل کھاتے رہنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **بواسیر** میں فائدہ ہوگا اور خون بھی صاف ہوگا۔

گُردہ کی پَتھری

ہم وَزن **مُولی** اور **آلو** بھون کر حسبِ ضَرورت سَونف، نمک اور **کالی مِرچ** شامل کر کے استِعمال کرنا گُردے کے دَرْد اور **پَتھری** کیلئے مُفید ہے۔

گُردے کے دَرْد کے دو عِلاج

﴿1﴾ خربوزے کے تھوڑے سے بیج چھیل کر روزانہ کھا لیجئے اور اوپر پانی پی لیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **گُردے کے درد** میں راحت ملے گی ﴿2﴾ مُولی اور اس کے پتّے، ککڑی، کھیرا، تربوز، خربوزہ کثرت سے کھانا بھی اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **گردے کے درد** سے نَجات کا باعِث ہوگا۔

دمہ اور سانس پھولنا

5 عَدَد کالی مِرچ، دس عَدَد مغز بادام، دس گرام مُنَقّٰی سوتے وَقْت کھائیے، اس کے بعد پانی نہ پئیں۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ راحت محسوس کریں گے۔

مِعدہ میں زَخْم

دو ہفتہ تک دن میں تین مرتبہ **بند گوبھی** کا رس ایک ایک گلاس پی لیجئے، بند گوبھی کا سالَن بھی کھائیے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ سب بہتر ہو جائے گا۔

جگر یا مِعدہ کے تمام اَمراض کیلئے

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمٰتِ رَبِّیْ [1]

بعدِ نمازِ فجر تین عدد سادی چینی کی پلیٹوں پر یا مومی کاغذوں پر زردہ کے رنگ سے اوپر دی ہوئی آیتِ مبارکہ لکھئے (اعراب لگانے کی حاجت نہیں البتّہ دائرے والے حروف کے دائرے کُھلے رکھئے) اور صُبح، دوپہر اور رات ایک ایک پلیٹ پانی سے دھو کر پی لیجئے۔ (مدّتِ علاج 40 دن) اس کے علاوہ اِسی رنگ سے لکھ کر ریگزین یا چمڑے میں تعویذ بنا لیجئے۔ اسلامی بہنیں اپنے گلے میں اور اسلامی بھائی اپنے سیدھے بازو پر باندھ لیں۔ یہ علاج جگر اور معدے کے علاوہ گردوں کے درد کیلئے بھی مُفید ہے۔ جب بھی تعویذ پہننا ہو اُس کو پلاسٹک کوٹنگ یا موم جامہ کر لینا چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر

﴿1﴾ سات عَدَد کالی مِرچ اور سات عدد نیم کی کونپلیں (یعنی نیم کے درخت کی ابتِدائی چھوٹی چھوٹی پتّیاں) روزانہ کھائیے یا نیم کی پتّیوں کا ایک چَمَّچ رس روزانہ صُبح پی لیجئے۔ **ہائی بلڈ پریشر** کے ساتھ ساتھ **شُوگر**، **جِلد**، **جگر** اور **جنسی بیماریوں** سے بھی اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ تحفُّظ حاصل ہوگا ﴿2﴾ ہر کھانے کے ساتھ **لہسن** کا ایک (یا تین) جَوا (یعنی لہسن کی پوتھی کی ریک، پھانک) چھیل کر کچّی نگل لیا کریں۔ ٹکڑے کر کے یا کوٹ کر بھی استعمال کر سکتے ہیں،

(1) ترجَمۂ کنزالایمان: اگر سُمندر میرے رب کی باتوں کے لئے سیاہی ہو۔ (پ١٦ الکھف ١٠٩)

اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّوَجَلَّ بَہُت ساری بیماریوں سے تحفُّظ حاصِل ہوگا۔ (کچّا لہسن، کچّی مُولی، اور کچّی پیاز وغیرہ کوئی بھی ایسی چیز کھائی جس سے منہ میں بد بو ہو جاتی ہے تو جب تک منہ میں بد بو ہو مسجِد کا داخِلہ حرام ہے۔ اس مسئلہ کی تفصیلی معلومات کیلئے مکتبۃ المدینہ کا مطبوعہ مختصر رسالہ ''مسجدیں خوشبودار رکھئے'' ہدِیّۃً حاصِل کر کے پڑھ لیجئے)

چاول بلڈ پریشر میں مفید ہیں

فِشارُالدّم یعنی ہائی بلڈ پریشر، دل کے مَرَض اور مِعدہ کی خرابی کے دو ہزار مریضوں پر ڈاکٹروں نے دس سال تک تجرِبات کرنے کے بعد یہ رائے قائم کی ہے کہ ان اَمراض میں ''چاول کی غذا'' بہترین عِلاج ہے۔ بِالخصوص بلڈ پریشر کے مَرَض کے آغاز میں چاول زِیادہ مُفید ہیں۔

''پرہیز میں آدھا علاج ہے'' کے اٹھارہ حُرُوف کی نِسبت سے کھانسی کے 18 عِلاج

﴿1﴾ ہر طرح کی کھانسی کے مریض دن میں کئی بار خالِص شہد چاٹیں کھانسی بلکہ گلے کے ہر طرح کے دَرْد میں بھی اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہوگا ﴿2﴾ اگر کالی کھانسی ہو تو مُناسِب مقدار میں پِسی ہوئی سُونٹھ (یعنی خشک ادرک) خالِص شہد پر چھڑک دیجئے اور سات دن روزانہ صُبح وشام تھوڑا تھوڑا اچاٹ لیجئے۔ کالی کھانسی بلکہ ہر طرح کی کھانسی کیلئے اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّوَجَلَّ مُفید پائیں گے ﴿3﴾ ہر گھنٹے کے بعد ایک لونگ منہ میں رکھ کر

چباتے اور چوستے رہیے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **کھانسی** کا زور ٹوٹے گا ﴿4﴾ پودینہ کا رس پینے سے بھی **کھانسی** ٹھیک ہو جائے گی اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ ﴿5﴾ چند کھجوریں کھا کر ایک کپ نیم گرم پانی پی لیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **بلغم** پتلا ہو کر خارِج ہو جائے گا۔ **کھانسی** اور **دَمہ** دونوں کیلئے یہ علاج فائدہ مند ہے (جن کو کھجوریں مُوافِق نہیں آتیں وہ یہ علاج نہ کریں اور آنکھوں کے مریض کیلئے بھی کھجوریں کھانا نقصان دِہ ہوسکتا ہے) ﴿6﴾ تقریباً 25 گرام **اَدرک** کے رس میں **شہد** ملا کر دن میں تین بار چاٹنے سے بھی **بلغم** خارِج ہوگا اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ ﴿7﴾ کیلے کے دَرَخْت کا پتّا سُکھانے کے بعد توے پر جلا کر اُس کی راکھ **شہد** میں ملا کر **کھانسی** کے مریض کو تھوڑی تھوڑی چٹاتے رہیے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ آرام آ جائیگا ﴿8﴾ **شہد** میں **پیاز** کا رَس ملا کر پینے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ ہر طرح کی **کھانسی** میں فائدہ ہوگا ﴿9﴾ تھوڑی سی **پسی ہوئی کالی مرچ** دودھ میں جوش دیکر پی لیجئے ﴿10﴾ دو چمچ **ادرک** کا رس اور ایک چمچ **شہد** ملا کر پی لیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **کھانسی** سے نجات ملے گی ﴿11﴾ پیاز اُبال کر پینے سے **بلغم** نکلتا اور **کھانسی** میں آرام آتا ہے ﴿12﴾ کشمش (یعنی خشک انگور) اور شکر یا انار کا چھلکا چُوسنا **کھانسی** کیلئے مُفید ہے ﴿13﴾ گرم دُودھ میں تھوڑی سی **ہلدی** اور **دیسی گھی** ملا کر پینے سے **کھانسی** میں فائدہ ہوتا ہے ﴿14﴾ **پانی** میں تھوڑا سا نمک گھول کر پینے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **کھانسی** کو آرام ملے گا ﴿15﴾ رات کو **نمک کی ڈلی** منہ میں رکھ لیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **کھانسی** میں کمی ہو جائیگی

﴿16﴾ دواؤں کی دکان پر ملنے والا جوشاندہ بھی استِعمال کیا جا سکتا ہے ﴿17﴾ **پان** کے دو چار پتّے توے وغیرہ پر گرم کر کے ان پر ہلکا گرم تیل لگا کر گلے پر باندھنا **پُرانی کھانسی** کیلئے مُفید ہے۔ (پان کے پتّے گرم کرتے وقت یہ خَیال رکھئے کہ جل نہ جائیں اور گلے پر باندھتے وقت گرم ہوں مگر نہ اتنے کہ تکلیف پہنچے) ﴿18﴾ **روزانہ** کِشمِش (خشک چھوٹے انگور جس کو پنجابی میں ''سوگی'' کہتے ہیں) کے 40 دانے (اگر موافق آتے ہوں تو دُگنے کرنے میں بھی حَرَج نہیں) اور تین عدد بادام لیکر اس پر 11 بار دُرُود شریف پڑھ کر دم کر کے کھا لیجئے اِس کے اوپر دو گھنٹے تک پانی نہ پئیں۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **کھانسی** میں بَہُت فائدہ ہوگا۔ **بلغم** نکلے گا اور مزید نہیں بنے گا۔ (ضَرورتاً کِشمِش کی تعداد بڑھا دیجئے) بَہُت چھوٹے بچّوں کیلئے حسبِ ضَرورت مقدار کچھ کم کر دیجئے۔ تاحُصولِ شِفا علاج جاری رکھئے۔

''یااللہ'' کے چھ حُرُوف کی نسبت سے ہچکی کے چھ عِلاج

(وہ ہوا جو کہ گلے سے رُک رُک کر آواز کے ساتھ نکلتی ہے اُس کو ہچکی بولتے ہیں)

﴿1﴾ **دو لونگ** منہ میں ڈال کر ان کا رس چُوسئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **ہچکی** فوراً بند ہو جائیگی ﴿2﴾ تھوڑی سی **ہلدی** یا تھوڑا سا **زِیرہ** پانی کے ساتھ پھانک لیجئے ﴿3﴾ مُولی یا گنّے کا رس پی لیجئے ﴿4﴾ گاجر کو پیس کر سونگھ لیجئے ﴿5﴾ آم کے دَرَخت کے پتّے جلا کر **دُھونی** لے لیجئے ﴿6﴾ **اگر** بچّہ کو بار بار **ہچکی** آ رہی ہو اور خود بخود بند نہ ہو تو تھوڑا سا **شہد**

چٹا دیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **ہچکی** بند ہو جائے گی۔

"کرم" کے تین حُرُوف کی نِسبت سے ہاتھ پیر سُن ہو جانے کے 3 عِلاج

﴿1﴾ روزانہ نَہار مُنہ (ناشتہ سے قَبْل یا روزہ ہو تو اِفطار کے وَقْت خالی پیٹ) چٹکی بھر **کلونجی** پانی کے ساتھ اِستِعمال کیجئے ﴿2﴾ گیارہ عدد **خشک خُوبانی** رات کو پانی میں بھگو لیجئے اور صُبْح کھا لیجئے (کم از کم 40 دن تک) ﴿3﴾ پانی کے گلاس میں **ایک چَمَچ شہد ملا** کر اُس میں **آدھا لیموں** نچوڑ کر روزانہ نَہار مُنہ (ناشتہ سے قَبْل یا روزہ ہو تو اِفطار کے وَقْت خالی پیٹ) پی لیجئے۔ (مدّتِ علاج کم از کم 40 دن)

"خُدا" کے تین حُرُوف کی نِسبت سے آواز بیٹھ جائے تو 3 علاج

﴿1﴾ **نمک** کا چھوٹا سا ٹکڑا آگ میں خوب گرم کر کے کسی چیز سے پکڑ کر فوراً ٹھنڈے پانی کے گلاس میں بُجھا دیجئے، پھر وہ **نمک کی ڈلی** پانی سے نکال کر اس پانی کو پی جائیے۔ دو تین بار یہ علاج کرنے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہو جائے گا ﴿2﴾ ایک چَمَچ **جو شریف** کے دانے چبائیے اور چُوسئے پھر آخر میں نگل جائیے ﴿3﴾ خشخاش کے چھلکے اور اَجوائن ہم وزن لیجئے اور پانی میں اُبال کر برداشت کے قابل ہو جانے کے بعد اس پانی سے **غَرارے** کیجئے۔

گلا بیٹھ گیا ہو تو....

پیاز کا رس ایک تولہ (تقریباً 12 گرام)، **شہد** دو تولہ (تقریباً 25 گرام) ملا کر گرم کر کے پینے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **بیٹھی ہوئی آواز** صاف ہوجائیگی، مگر آتشک (ایک جِنسی بیماری) اور جُذام (یعنی کوڑھ) کے مریض کو اِس سے فائدہ نہیں ہوگا۔

''غوثِ اعظم'' کے سات حُرُوف کی نِسبت سے منہ کے چھالے کے 7 علاج

﴿1﴾ اَطِبّا (اَطِب۔بایعنی طبیبوں) کا کہنا ہے: ''بعض اَوقات مِعدہ کی گرمی اور تیزابیّت سے مُنہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اور اِس مَرَض سے خاص قسم کے جراثیم منہ میں پھیل جاتے ہیں۔اس کیلئے منہ میں **تازہ مِسواک** مَلئے اور اس کے لُعاب کو کچھ دیر تک منہ کے اندر پھراتے رہئے۔اس طرح کئی مریض ٹھیک ہوچکے ہیں'' ﴿2﴾ مٹّھی بھر بَرگِ حِنا (یعنی مہندی کے پتّے) پانی میں اُبال کر (دن میں دو بار) اِس کے **غرارے** کیجئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہوجائے گا ﴿3﴾ پاؤ بھر گرم پانی کے اندر ایک **لیموں** نچوڑ کر اُس سے کُلّیاں کیجئے۔ (دن میں تین بار) ﴿4﴾ انڈے کی سفیدی پھینٹ کر روئی کی پُھرَیری سے چھالوں پر لگایئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ آرام آجائے گا ﴿5﴾ دن میں دو تین بار **گلیسرین** لگانا بھی اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ مفید ہوگا ﴿6﴾ میڈیکل اسٹور سے (MICONAZOLE) DAKTARIN نامی ٹیوب لیکر دن میں چند بار تھوڑی تھوڑی دوا

ڈال کر منہ میں چند مِنَٹ پھرائیے پھر تھوک دیجئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **چھالے** ٹھیک ہو جائیں گے۔ چھوٹے بچّوں کو بھی استِعمال کروا سکتے ہیں۔ اگر یہ دوا معمولی سی پیٹ میں چلی جائے تب بھی حَرَج نہیں (روزہ کی حالت میں دن کے وَقْت منہ میں دوا نہیں لگا سکتے) ﴿7﴾ منہ کے چھالوں اور تقریباً 80 فیصد بیماریوں کا علاج کم کھانے میں ہے اگر یقین نہ آتا ہو تو پیٹ بھر کر کھانا چھوڑ دیجئے اور رَحْمتِ الٰہی عَزَّوَجَلَّ کے کرشمے دیکھئے۔ **فیضانِ سنّت** جلد اوّل کے باب ''پیٹ کا قُفلِ مدینہ'' میں دی ہوئی ہدایات کے مُطابِق عمل کیجئے۔ اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ آپ اس کی برکتیں دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔ یقین مانئے! زیادہ کھانے سے جان ''بنتی'' نہیں ''بگڑتی'' ہے۔

کینسر

﴿1﴾ پِسا ہوا **کالا زِیرہ** تین تین گرام دن میں تین مرتبہ پانی سے استِعمال کیجئے ﴿2﴾ روزانہ چٹکی بھر پسی ہوئی خالِص **ہلدی** کھانے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ کبھی **کینسر** نہیں ہوگا۔

مُنہ کے کینسر کا ایک سبب

سگریٹ نوشی، تمباکو، خوشبودار میٹھی چھالیہ، الائچی کے خوشبودار بیج، مین پوڑی، پان گُٹکا، سٹی اور پان کے مختلف خوشبودار مَصالحے کا کثرت سے استِعمال سانس کی نالی میں زَخْم، پھیپھڑوں میں پیپ پڑ جانا اور طرح طرح کی خوفناک بیماریوں کا سبب بن سکتا

ہے اور اِس سے **منہ کا کینسر** بھی ہوسکتا ہے۔ (تفصیلی معلومات کیلئے مکتبۃُ الْمدینہ کا مطبوعہ مختصر رِسالہ ''پان گُٹکے کی تباہ کاریاں'' کا مُطالَعہ فرمالیجئے)

''یا نبی'' کے پانچ حُرُوف کی نِسبت سے بُرے خواب کے 5 مَدَنی عِلاج

﴿1﴾ باوُضو سونے کی عادت بنائیے ﴿2﴾ سونے سے قَبْل اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ط سات بار پڑھ کر دعا کیجئے: ''**یااللہ** عَزَّوَجَلَّ **! میٹھے میٹھے مصطَفٰے** صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا صدقہ مجھے بُرے **خوابوں** سے بچا۔'' (اوّل آخِر ایک بار دُرُود شریف) اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **بُرا خواب** نہیں آئے گا ﴿3﴾ **بُرا خواب** دیکھ کر آنکھ کھلنے پر لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہ اور اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ط تین تین بار پڑھ لیجئے ﴿4﴾ **بُرا خواب** دیکھنے کے بعد بائیں کندھے کی طرف تھتکار کر کروٹ بدل لیجئے اور تین بار پڑھئے: اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ط ﴿5﴾ **یا مُتَکَبِّرُ** 21 بار (سونے سے قَبْل) پڑھ لیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ خواب میں نہیں ڈریں گے۔ (مذکورہ تمام مَدَنی علاج اچّھی اچّھی نیّتوں کے ساتھ عُمر بھر جاری رکھئے اور شِفا کے ساتھ ساتھ ثواب بھی کمائیے)

پیلیا (یَرقان) کے دو عِلاج

﴿1﴾ بُھنے ہوئے چنوں پر اوّل آخِر ایک بار دُرُود شریف کے ساتھ **سُوْرَۃُ الْفَلَقِ** اور **سُوْرَۃُ النَّاس** ایک ایک بار یا تین تین بار پڑھ کر دم کر دیجئے اور تھوڑے تھوڑے

کھاتے رہیے ﴿2﴾ گنّے کو رات شبنم میں رکھ دیجئے اور صُبح استِعمال کر لیجئے۔

بد زَبانی کا عِلاج

جو بے تُکی باتیں کر کے، غصّے سے جھاڑ کر لوگوں کے دل دُکھا بیٹھتا ہو وہ روزانہ اَسۡتَغۡفِرُاللّٰہ 100 مرتبہ (اوّل آخر ایک بار درود شریف) پڑھے۔ اِنۡ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **بدزَبانی** کی عادت نکل جائیگی۔ مسلمانوں کی ناحق دل آزاریاں کر بیٹھنے کی صورت میں **اللہ توّاب** عَزَّوَجَلَّ کی جناب میں توبہ کے ساتھ ساتھ جن جن کا دل دُکھایا ہو اُن سے مُعافی مانگنا ضَروری ہے۔

حضرتِ سیِّدُنا حُذَیفہ رضی اللہ تعالٰی عنہ نے بارگاہِ رسالت میں **زَبان کی تیزی** کی شکایت کی تو فرمایا: تم استِغفار کو لازِم کیوں نہیں کر لیتے ؟ بے شک میں دن میں سو بار استِغفار کرتا ہوں۔ (مُسنَد اِمام اَحمد بن حَنبل ج۹ ص ۹۵ حدیث ۲۳۴۰۰)

"نبی کا کرم" کے آٹھ حُرُوف کی نسبت سے شوگر کے 8 عِلاج

﴿1﴾ رَّبِّ اَدۡخِلۡنِیۡ مُدۡخَلَ صِدۡقٍ وَّ اَخۡرِجۡنِیۡ مُخۡرَجَ صِدۡقٍ وَّ اجۡعَلۡ لِّیۡ مِنۡ لَّدُنۡکَ سُلۡطٰنًا نَّصِیۡرًا ﴿۸۰﴾ (پ ۱۵ بنی اسرائیل ۸۰) روزانہ صُبح و شام اوپر دی ہوئی آیتِ مبارکہ تین بار (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیجئے۔ اِنۡ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **شوگر** سے نَجات ملے گی (تا حُصُولِ شِفا) ﴿2﴾ ایک کپ کلونجی، ایک کپ رائی،

آدھا کپ انار کا سُوکھا چھلکا اور آدھا کپ پت (پاپڑی) ملا کر پیس لیجئے۔ اس پر سات بار **سُوْرَۃُ الْفَاتِحَۃ** (اوّل آخر ایک ایک بار دُرُود شریف) پڑھ کر دم کر دیجئے اور 30 روز تک بِلاناغہ روزانہ نَہار مُنہ (یعنی ناشتہ سے قَبْل یا روزہ ہو تو اِفطار کے وَقْت خالی پیٹ) آدھا **چمَّچ** استعمال کیجئے۔ پرہیز بھی جاری رکھئے ایک ہفتہ کے بعد **شوگر** ٹیسٹ کروا لیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ اِفاقہ (کمی) پائیں گے **﴿3﴾** خشک سونف اور خشک آملہ ہم وزن پیس کر باریک چھان کر اس پر 313 بار دُرُودِ پاک پڑھ کر دم کر کے رکھ لیجئے اور اندازاً چھ چھ ماشہ (6 گرام) تا حُصُولِ شِفا روزانہ صُبْح وشام تازہ یا مٹکے کے پانی سے استِعمال کیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ اسے **شوگر** کم کرنے کا بہترین عِلاج پائیں گے **﴿4﴾** روزانہ ایک عدد **سدا بہار پھول** (سفید) نَہار مُنہ کھا لیجئے **﴿5﴾** ایک کلو **سُوکھے کریلے** پیس کر رکھ لیجئے۔ روزانہ صُبْح نَہار منہ چوتھائی **چمَّچ**، پانی کے ساتھ استِعمال کیجئے اور **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے فضل وکرم کا نظّارہ فرمایئے (مدت علاج کم از کم ۹۲ دن) **﴿6﴾ کریلے کے پاؤڈر** کے بجائے اگر روزانہ صُبْح وشام **کریلے کا رَس** ایک ایک **چمَّچ** پی لیں تب بھی اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **شوگر کی بیماری** میں حیرت انگیز طور پر فائدہ ہوگا۔ اس کے ساتھ اگر کھانا کم کھائیں گے تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **شوگر** کے مَرَض کے ساتھ ساتھ ضِمناً **موٹاپے** کا عِلاج بھی ہوتا چلا جائے گا **﴿7﴾** پِسے ہوئے کالے چنے اور **جَو شریف** کی روٹی روزانہ کھایئے یا بُھنے ہوئے چنے کھا لیجئے، براؤن **خُبز** (یعنی براؤن روٹی) یا براؤن بریڈ (یہ دونوں بیکری سے مل سکتے ہیں) استِعمال کیجئے۔ مگر

کوئی سی بھی غِذا زیادہ مقدار میں مت کھایئے کہ **شوگر** بڑھنے کا خطرہ رہے گا **﴿8﴾ بڑی الائچی** کے اندر سے دانے نکال کر (تاحُصُولِ شِفا) روزانہ صُبح و شام پانچ پانچ دانے چبا کر نگل لیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بَہُت فائدہ ہوگا۔

دانتوں کی مضبوطی کا راز۔حِکایت

ایک صاحِب جن کی عمر 100 برس سے کچھ کم تھی اپنے دانتوں سے **گنّا** کھا لیتے تھے اورفرماتے تھے کہ جب **گنّا** کھاتا ہوں تو میرے دانتوں پر جوان آدمی رَشک کرتے ہیں۔ کسی نے اُن سے دانتوں کی محفوظی اور مضبوطی کا سبب دریافت کیا تو فرمایا: "**اعلیٰ حضرت** رَحْمَۃُ اللہِ تعالٰی علیہ نے مجھے بچپن میں یہ عمل بتایا تھا کہ عشا کے **وِتر** جب پڑھے جائیں تو پہلی رَکْعَت میں بعد الحمد سورۂ اِذاجاء دوسری میں تَبَّتْ یَدَا اور تیسری میں سُوْرَۃُ الْاِخْلَاص پڑھنے سے **دانت** عُمْر بھر ہر تکلیف سے مَحفوظ رہتے ہیں۔ جب سے میں اِسی طرح پڑھتا ہوں اور اِسی عمل کی یہ بَرَکت ہے۔"

دانتوں اور کانوں کی حِفاظت کا آسان عمل

جب چھینک آئے تو اَلْحَمْدُ لِلّٰہ کہے اور اگر رَبِّ الْعٰلَمِیْن بھی بڑھا دے یعنی اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْن کہے تو بہتر ہے جب کہ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْن عَلٰی کُلِّ حَال کہنا بہت ہی بہتر ہے۔ حضرتِ مولٰی مشکلکشا، علیُّ المرتَضٰی، شیرِ خدا کَرَّمَ اللّٰہُ تَعَالٰی وَجْہَہُ الْکَرِیْم فرماتے ہیں: جو شخص چھینک آنے پر اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْن عَلٰی کُلِّ

حَال[1] کہے گا اُسے کبھی داڑھ اور کان کا دَرْد نہ ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ۔ (مرقاۃ ج۸ ص ٤٩٩ تحت الحدیث ٤٧٣٩) مُفَسِّرِ شہیر حکیمُ الْاُمَّت حضرتِ مفتی احمد یار خان عَلَیہِ رَحْمَۃُ الْحَنّان فرماتے ہیں: جو کوئی شَخْص چھینک پر کہے: اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْن عَلٰی کُلِّ حَال اور اپنی زبان سارے دانتوں پر پھیر لیا کرے تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ دانتوں کی بیماریوں سے محفوظ رہے گا، مُجَرَّب (یعنی تجرِبہ شدہ عمل) ہے۔ (مراٰۃ المناجیح ج٦ ص ٣٩٦) بہارِ شریعت جلد 3 صَفْحہ 477 پر ہے: چھینکنے والے سے پہلے ہی سننے والے نے اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہا تو ایک حدیث میں آیا ہے کہ یہ شَخْص دانتوں اور کانوں کے درد اور تُخْمہ[2] سے محفوظ رہے گا۔ اور ایک حدیث میں ہے کہ کمر کے دَرْد سے مَحفوظ رہے گا۔ (رَدُّالْمُحتار ج۹ ص ٦٨٤)

دانت کمزور ہونے کی ایک وجہ

کھانے کے بعد خِلال کیجئے نہ کرنے سے دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کے دَرْد کے دو عِلاج

﴿1﴾ ''ہِینگ'' کو پانی میں جوش دیکر کُلّیاں کرنے سے دانتوں کا دَرْد دُور ہوتا ہے ﴿2﴾ ہلتے ہوئے دانتوں میں دَرْد ہو تو ''ہِینگ'' یا ''عَقَر قَر حا'' دانت میں دبانے سے آرام آجاتا ہے۔ مَسُوڑوں کی سُوجن دُور ہوتی ہے۔

---

(1) ترجمہ یعنی ہر حال میں سب خوبیاں اللہ عَزَّوَجَلَّ کے لیے ہیں جو تمام جہان والوں کا مالک ہے۔

(2) تُخْمہ یعنی بدہضمی۔

''بریلی'' کے پانچ حُرُوف کی نِسبت سے دانتوں کا خون بند کرنے کیلئے پانچ عِلاج

﴿1﴾ (گرم توے وغیرہ کے ذَرِیعے) پُھلائی ہوئی پھٹکری کا پاؤڈر مَسُوڑوں میں لگائیے ﴿2﴾ لیموں کا رس مَسُوڑوں پر ملئے ﴿3﴾ سیب کے رس میں **کھانے کا سوڈا** ملا کر مَسُوڑوں میں لگائیے ﴿4﴾ دن میں تین مرتبہ **لال ٹماٹر** کا رس تھوڑا تھوڑا پی لیجئے ﴿5﴾ **انار** کے پھول چھاؤں میں سُکھا کر خوب باریک پیس کر بوتل میں بھر لیجئے صُبح وشام منجن کے طریقے پر دانتوں پر ملئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **خون** بند ہوجائے گا اور **ہلتے دانت** بھی مضبوط ہونگے۔

''مکّہ'' کے تین حُروف کی نِسبت سے دانتوں کا پیلا پن دُور کرنے کے 3 عِلاج

﴿1﴾ تِل کا تیل، لیموں کا رس اور نمک ملا کر دانتوں پر ملنے سے **دانتوں کا پیلا پن** دور ہوتا، خون بند اور درد بھی دُور ہوتا ہے ﴿2﴾ لیموں کے چھلکے سُکھا کر، پیس کر اُس میں نمک ملا کر **دانت** مانجھئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ چمکدار ہو جائیں گے ﴿3﴾ تین حصّے نمک اور ایک حصّہ کھانے کا سوڈا ملا کر ڈِبیہ میں رکھ لیجئے، روزانہ دانتوں پر لگا کر دو تین مِنَٹ رہنے دیجئے پھر دانت مانجھ لیجئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ دانت صاف ہوجائیں گے۔

فرمانِ مُصطفٰے صلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم : جوشخص مجھ پر دُرُودِ پاک پڑھنا بھول گیا وہ جنّت کا راستہ بھول گیا۔ (طبرانی)

''بقیع'' کے چار حُرُوف کی نِسبت سے پائیریا (دانتوں سے پیپ آنے) کے 4 عِلاج

﴿1﴾ گندُم کی چپاتی سالن کے ساتھ خوب اچّھی طرح چبا کر کھایئے اِس طرح مَسُوڑوں کی ورزش بھی ہوگی اور گندُم **پائیریا** کیلئے مُفید بھی ہے۔ نیز اچّھی طرح خوب چبا کر کھانے سے بَہُت ساری بیماریوں سے تحفُّظ بھی حاصِل ہوتا ہے (اگر چبانے کے دَوران خون یا پیپ آتا ہو تو یہ علاج مت کیجئے ورنہ خون یا پیپ پیٹ میں جائے گا) ﴿2﴾ پالک کا رس پینا بھی مُفید ہے، بہتر ہے کہ اس میں گاجر کا رس بھی شامل کر لیجئے ﴿3﴾ اَمرود کے درخت کی کونپلیں (نئے نرم پتّے) مُناسِب مقدار میں کھایئے ﴿4﴾ ہڑ، نمک اور کالی مرچ ہم وزن باریک پیس لیجئے اوراس سے دن میں دو بار منجن کیجئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ مَسُوڑوں کی سُوجن اور **پائیریا** کا بہترین علاج ہے۔

دانتوں کے تمام اَمراض کا عِلاج

مِسواک دانتوں کے تمام اَمراض کا علاج ہے جب کہ اِس کو اُصول کے مُطابِق کیا جائے۔ آج کل اکثر لوگ شاید **مِسواک** نہیں، فَقَط ''رَسْمِ مِسواک'' ادا کرتے ہیں۔

''مِسواک کرنا سنّت ہے'' کے چودہ حُرُوف کی نِسبت سے مِسواک کے 14 مَدَنی پھول

﴿1﴾ **مِسواک** کی موٹائی چھنگلیا یعنی چھوٹی اُنگلی کے برابر ہو ﴿2﴾ **مِسواک** ایک

بالشت سے زیادہ لمبی نہ ہو ورنہ اُس پر شیطان بیٹھتا ہے ﴿3﴾ **مسواک** کے رَیشے نرم ہوں کہ سَخْت رَیشے دانتوں اور مَسُوڑوں کے درمِیان خَلا (GAP) کا باعِث بنتے ہیں ﴿4﴾ **مسواک** تازہ ہو تو خوب ورنہ کچھ دیر پانی کے گلاس میں بِھگو کر نرم کر لیجئے ﴿5﴾ **مسواک** کے رَیشے روزانہ کاٹتے رہیے کہ رَیشے اُس وقت تک کارآمد رہتے ہیں جب تک ان میں تلخی باقی رہے ﴿6﴾ دانتوں کی چوڑائی میں **مسواک** کیجئے ﴿7﴾ جب بھی **مسواک** کرنا ہو کم از کم تین بار کیجئے ﴿8﴾ ہر بار دھو لیجئے ﴿9﴾ **مسواک** سیدھے ہاتھ میں اِس طرح لیجئے کہ چُھنگلیا اس کے نیچے اور بیچ کی تین اُنگلیاں اُوپر اور انگوٹھا سِرے پر ہو ﴿10﴾ پہلے سیدھی طرف کے اوپر کے دانتوں پر پھر اُلٹی طرف کے اوپر کے دانتوں پر پھر سیدھی طرف نیچے پھر اُلٹی طرف نیچے **مسواک** کیجئے ﴿11﴾ چت لیٹ کر **مسواک** کرنے سے **تِلّی** بڑھ جانے اور ﴿12﴾ مُٹّھی باندھ کر کرنے سے **بواسیر** ہو جانے کا اندیشہ ہے ﴿13﴾ **مسواک** وُضُو کی سنّتِ قبلیہ (قَب۔لِی۔یَہ) ہے البتّہ سنّتِ **مُؤَکَّدَہ** اُسی وَقْت ہے جبکہ منہ میں بدبو ہو۔ (ماخوذ از فتاوٰی رضویہ ج ۱ ص ۶۲۳) ﴿14﴾ **مسواک** ناقابلِ اِستِعمال ہو جائے تو پھینک مت دیجئے کہ یہ **آلۂ ادائے سنّت** ہے، کسی جگہ اِحتیاط سے رکھ دیجئے یا دَفْن کر دیجئے یا پتّھر وغیرہ وزن باندھ کر سَمُندر میں ڈبو دیجئے ۔ **مسواک** یا مقدَّس اَوراق وغیرہ کِنارے پر ڈال دینے سے بہ کر واپس آجانے کا اِمکان رہتا ہے۔ گہرے سَمُندر میں ڈالتے وَقْت بھی مقدس اوراق کے تھیلے یا بوری میں دو ایک جگہ

شگاف یعنی چیرے وغیرہ ضَرور ڈالئے تاکہ پانی اندر آ جائے اور تہ میں بٹھا دے۔

(تفصیلی معلومات کیلئے مکتبۃُ المدینہ کی مطبوعہ بہارِ شریعت جلد اوّل صفحہ 294 تا 295 کا مطالعہ فرمالیجئے)

''غوث'' کے تین حُرُوف کی نِسبت سے دانتوں کی حِفاظت کے 3 مَدَنی پھول

﴿1﴾ ہمیشہ چائے یا کافی پینے کے بعد تھوڑا تھوڑا پانی پیالے میں ڈال کر خوب ہلا کر کُلّی بھر لیجئے اور چند بار منہ میں پھرا کر خوب **جُنْبِشیں** (جُم۔ب۔شِیں) دیکر پی لیجئے یا نکال دیجئے، ایسا ہی تین بار کیجئے۔ اسی طرح ہر غذا کھانے کے بعد بھی یہ عمل کیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **دانت** صاف رہیں گے ﴿2﴾ جب بھی موقع ملے منہ میں **کُلّی** بھر لیجئے اور چند مِنَٹ تک ہلاتے رہئے پھر اُگل دیجئے۔ یہ عمل روزانہ مختلف اوقات میں چند بار کیجئے ﴿3﴾ اگر مذکُورہ انداز پر **کُلّیوں** کیلئے سادہ پانی کے بجائے نمک والا نیم گرم پانی استِعمال کیا جائے تو مزید مُفید ہے۔ اگر پابندی سے یہ علاج جاری رکھیں گے تو اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **دانتوں** کے درمیان اٹکے ہوئے غذا کے اَجزا دُھل دُھل کر نکلتے رہیں گے، نہ وہ مَسُوڑوں میں ٹھہریں گے کہ سڑیں، اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ اِس طرح کرنے سے **مَسُوڑوں میں خون** کی شکایت بھی نہ ہوگی اور دانتوں کی بے شمار بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

''کعبہ'' کے چار حُرُوف کی نِسبت سے مُنہ کی بدبو کے 4 عِلاج

﴿1﴾ **اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَی النَّبِیِّ الطَّاھِرِ**۔ یہ دُرُود شریف موقع بہ موقع

ایک ہی سانس میں گیارہ مرتبہ پڑھ لیجئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **مُنہ کی بدبو** زائل ہو جائیگی ﴿2﴾ اگر مُنہ میں **بدبو** آتی ہو تو **ہرا دھنیا** چبا کر کھایئے نیز ﴿3﴾ **گلاب** کے تازہ یا سوکھے ہوئے پھولوں سے **دانت مانجھنے** سے بھی اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ بدبو دُور ہو جائے گی ﴿4﴾ ہاں اگر **پیٹ کی خرابی** کی وجہ سے بدبو آتی ہو تو ''کم خوری'' (یعنی ہمیشہ کھانا کم کھانے) کی سعادت حاصل کر کے بھوک کی بَرَکتیں لوٹنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ ٹانگوں اور بدن کے مختلف حصّوں کے دَرْد، قَبْض، سینے کی جلن'' مُنہ کے چھالے، بار بار ہونے والے نزلے کھانسی اور گلے کے درد مَسُوڑوں میں خون آنا وغیرہ بَہُت سارے اَمراض کے ساتھ ساتھ **مُنہ کی بدبو** سے بھی جان چھوٹ جائے گی۔ بھوک سے کم کھانے کی بَرَکت سے 80 فیصد اَمراض سے بچت ہو سکتی ہے۔ (تفصیلی معلومات کیلئے فیضانِ سنّت جلد اوّل کے باب ''پیٹ کا قُفلِ مدینہ'' کا مطالعہ فرمایئے) اگر نَفْس کی حِرْص کا علاج ہو جائے تو کئی ظاہری و باطِنی اَمراض خود ہی خَتْم ہو جائیں۔

رضاؔ نَفْس دشمن ہے دم میں نہ آنا
کہاں تم نے دیکھے ہیں چندرانے والے

دانتوں کو بیماری سے بچانے کا بہترین نُسخہ

یاد رہے! ڈٹ کر کھانے سے **ہاضِمہ** (ہا۔ضِ۔مہ) خراب ہوتا، طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہوتیں اور اکثر مَسُوڑوں سے خون بھی آتا ہے۔ **پیٹ کا قُفلِ مدینہ** لگانے

یعنی بھوک سے کم کھانے کی عادت بنائیے۔ پزّوں، پراٹھوں، ہوٹل کی نہاریوں، کباب سموسوں، مٹھائیوں، پکوڑوں، پوریوں، کچوریوں اور انواع واقسام کی تلی ہوئی چیزوں، طرح طرح کی میٹھی ڈشوں اور اِسی طرح کی دیگر دیر سے ہَضْم (ہَضْ۔م) ہونے والی غِذاؤں نیز آئسکریموں، کولا مَشروبوں اور ٹھنڈے ٹھنڈے شربتوں وغیرہ کے استِعمال سے پرہیز کیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **موٹاپے** سمیت بَہُت ساری بیماریوں کے ساتھ ساتھ **مَسُوڑوں** سے آنے والا خون بھی بند ہو جائیگا۔اس کی تفصیلی معلومات کیلئے **فیضانِ سنّت** جلد اوّل کے باب **پیٹ کا قُفلِ مدینہ** کا مُطالَعَہ (مُطا۔لَ۔عَہ) کیجئے۔

پیشاب میں جلن کے 4 علاج

﴾1﴿ پیشاب میں **جلن** ہو یا رُک کر بار بار آتا ہو اِس کے لئے **تِل کے لڈّو** مُفید ہیں بازار میں عام طور پر پالش والے تِل ملتے ہیں، پالش کرنے سے تِل، چاول، دالوں وغیرہ کے حَیاتین (VITAMINS) کو شدید نقصان پہنچتا ہے، تیل کے کارخانے سے بغیر پالش کے تِل مِل سکتے ہیں، ہو سکے تو گھر ہی پر گُڑ کی چاشنی بنا کر لڈّو تیّار کر لیجئے ﴾2﴿ گرم دودھ میں شکر اور اصلی گھی ڈال کر پینے سے **پیشاب کی جلن**، رکاوٹ اور دَرد میں فائدہ ہوتا ہے ﴾3﴿ سو گرام دودھ میں صرف ایک گرام کھانے کا سوڈا ڈالکر دن میں دو مرتبہ پینے سے **پیشاب** کُھل کر آتا اور **جلن** دُور ہوتی ہے ﴾4﴿ ''جَو شریف'' اُبال کر اس کا پانی پینے سے پیشاب صاف آتا اور **جلن** دُور ہوتی ہے۔

پیشاب کا عِلاج

بار بار اور وہ بھی زیادہ مقدار میں **پیشاب** آنا اور خوب پیاس لگنا ذِیابیطس (DIABETIC) کی علامات ہیں۔ اس کیلئے **خالص ہلدی** باریک پِسی ہوئی صُبح وشام چار چار ماشہ (یعنی تقریباً چار چار گرام) تازہ پانی سے استِعمال کیجئے اور **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے فَضْل وکرم سے اِس بظاہِر معمولی نظر آنے والی دوا کی برکتوں کا نظّارہ کیجئے۔

بار بار پیشاب آنے کے 5 عِلاج

﴿1﴾ ''ذِیابیطس'' نہ ہونے کے باوُجود اگر **بار بار پیشاب** آرہا ہو تو ''اُڑد کی دال'' چند گھنٹے بھگو کر نرم کر کے پیس کر حسبِ ضَرورت شکر ڈال کر اصلی گھی میں بھون لیجئے۔ یہ **حلوا** مناسب مقدار میں سات دن تک روزانہ تین بار کھایئے۔ ساتھ میں **روٹی** اور **دہی** کھانا زیادہ مُفید ہے ﴿2﴾ روزانہ صُبح وشام ایک چَمَّچ **تِل** اور ایک چَمَّچ **شہد** ملا کر خوب چبا کر کھایئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ پیشاب معمول پر آجائے گا ﴿3﴾ روزانہ رات کو **تین بادام** پانی میں بھگو دیجئے اور صُبح چھلکے اتار کر نَہار منہ کھالیجئے ﴿4﴾ **سردی** کی وجہ سے بار بار **پیشاب** آتا ہو تو **باریک پسی ہوئی دارچینی** دو ماشہ (یعنی تقریباً دو گرام) **دودھ** سے استِعمال کیجئے، اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ مُفید پائیں گے ﴿5﴾ ''مَعْجُونِ فلاسفہ'' بار بار پیشاب آنے بلکہ پیشاب کی مختلف بیماریوں کیلئے مُفید ہے۔ (حکیم کے مشورے سے استِعمال کیجئے)

پانی اور چائے ایک ساتھ نہ پئیں۔ چائے بَہُت ہی کم پئیں کہ چائے پینے سے پیشاب بھی زیادہ آتا ہے اور یہ گُردہ کیلئے بھی مُضِر ہے۔ (دودھ والی چائے کا زیادہ استِعمال موٹاپا لاتا اور چینی والی چائے کا استعمال شوگر کو بڑھاتا ہے)

پیشاب رُک رُک کر آنے کے 4 علاج

﴿1﴾ مناسِب مقدار میں مُولی کا رس پینے سے پیشاب کُھل کر آتا ہے ﴿2﴾ تازہ چھاچھ میں گُڑ ڈال کر پینے سے پیشاب کی رُکاوٹ دور ہوتی ہے بلکہ اگر پیشاب بند ہوگیا ہو تو یہ پینے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ آ جائے گا ﴿3﴾ رات کو گیہوں بھگو کر رکھ دیجئے اور صُبح پیس کر شکر ملا کر حلوا بنا لیجئے اِس کا استِعمال بھی پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے ﴿4﴾ اِلائچی اور سُونٹھ (یعنی خشک اَدرک) تھوڑی سی ہم وزن پیس لیجئے پھر نمک ملے ہوئے پانی میں ڈال کر پینے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ پیشاب کُھل کر آجائے گا۔

پیشاب میں خون

اگر شوگر نہ ہو تو خوب گنّے کا رس پئیں، پیشاب کی رکاوٹ اور خون آنا سب خَتْم اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ۔ دولت کمانے کے شوق میں آج کل عُمُوماً گنّے کے رَس میں بَرف کا پگھلا ہوا پانی کافی مقدار میں ملایا جاتا اور سکرین[1] کے ذَرِیعے اِس کو میٹھا کیا جاتا ہے۔ لہٰذا آپ زیادہ پیسے دیکر بِغیر برف کے گنّے کا خالِص رَس نکلوایئے۔

مدینہ

(1) سکرین ایک سفید رنگ کا سفوف ہوتا ہے جو کہ مصنوعی طور پر بنایا جاتا ہے اور چینی سے تقریباً پانچ سو گنا میٹھا ہوتا ہے۔

پیشاب میں دھات

سُونٹھ (یعنی سُوکھی اَدرک) کو پانی میں جوش دیکر پِسی ہوئی ہلدی اور گُڑ ڈال کر پینے سے پیشاب کے ساتھ اگر دھات آتی ہے تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بند ہو جائے گی۔

نیند میں پیشاب نکل جانا،جِریان ،اِحتِلام

گوند ایک ماشہ، کَتِیرا ایک ماشہ،سبوس اَسْپغول تین ماشہ آپس میں ملا کر صُبْح شام پی لیں۔

عورت کے بار بار پیشاب آنے کا عِلاج

آملہ اور شَکَر پکّے کیلے کے ساتھ ملا کر استِعمال کرنے سے عورت کو کثرتِ پیشاب سے نجات ملتی ہے۔

اگر مَرد کو شَہوَت تنگ کرتی ہو تو:::::::::

﴿1﴾ کثرت سے روزے رکھے ﴿2﴾ گوشْت کم اور سبزیاں اور پھل زیادہ استِعمال کرے ﴿3﴾ ملھٹی تین ماشہ، دھنیا خشک تین ماشہ پیس کر پانی کے ساتھ استِعمال کیجئے 15 دن تک۔

مِعدہ بیمار ہونے کی پہچان

قُوتُ الْقُلُوب جلد 2 صَفْحَہ 316 پر نَقْل ہے کہ کھانے کے بعد (الف) ’’6 گھنٹے سے قَبْل اگر کھانا نکل جائے تب بھی مِعدہ بیمار اور اگر 24 گھنٹے سے زیادہ وَقْت

تک خارِج نہ ہو تب بھی سمجھ لیجئے کہ **مِعدہ** بیمار ہے۔(ب) **جوڑوں کا دَرْد** پیٹ کی ہوا روکنے کا نتیجہ ہے(ج) جس طرح نَہر کا چلتا پانی اگر روک دیا جائے تو نَہر کے کناروں کو نقصان ہوتا اور کنارے ٹوٹ کر پانی بہنے لگتا ہے اِسی طرح **پیشاب** روکنے سے جِسْم کو نقصان ہوتا ہے۔''

ہاضِمہ کیسے دُرُست ہو؟

وَقْت بے وَقْت کھاتے پیتے رہنے سے مِعدہ تباہ اور ہاضِمہ برباد ہوجاتا ہے۔ جب تک بھوک نہ لگے اُس وَقْت تک کھانا سنّت نہیں۔ جب بھی کھائے تو بُھوک کے تین حِصّے کرلے، ایک حصّہ کھانا، ایک حصّہ پانی اور ایک حِصّہ ہوا۔ کھانے کے بعد ڈیڑھ دو گھنٹے تک نہ سوئے، گوشت کم اور سبزی اور پھلوں کا استِعمال زیادہ کرے۔ حتَّی الْاِمکان روزانہ پون گھنٹہ پیدل چلے۔ چلنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ پہلے 15 مِنَٹ تیز تیز قدم، پھر 15 مِنَٹ درمیانہ، آخر میں پھر 15 مِنَٹ تیز قدم چلے۔ رات کا کھانا کھا کر کم از کم 150 قدم چلے۔ بدہَضمی کی وہ بیماریاں جو کسی دوا کو جواب نہیں دیتیں اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ دُرُست ہو جائیں گی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ آپ کو 80% اَمراض سے تحفُّظ حاصِل ہو گا جن میں ہارٹ اٹیک، فالج، لقوہ، دماغی اَمراض، ہاتھ پاؤں اور بدن کا دَرْد، زَبان اور گلے کی بیماریاں، منہ کے چھالے، سینے اور پھیپھڑے کے اَمراض، سینے کی جلن، شوگر، ہائی بلڈ پریشر، جگر اور پِتّے کے اَمراض وغیرہ شامل ہیں۔ (ماخوذ از فیضانِ سنت ج ۱ ص ۶۰۸)

"بھوک نہ لگتی ہوتو" دو عِلاج

﴿1﴾ **بھوک** بَہُت کم لگتی ہو، کھانا جلد ہَضْم نہ ہوتا ہو، کھانے کو جی نہ چاہتا ہو تو سنگترہ کی قاشوں پر باریک پِسی ہوئی سُونٹھ یعنی سُوکھی ہوئی ادرک اور **کالا نمک** چھڑک کر کھایئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ سات دن تک یہ کھانے سے بھوک پہلے کے مقابلے میں بڑھ جائے گی ﴿2﴾ **ادرک** کاٹ کر چھوٹی چھوٹی ٹکڑیاں بنا لیجئے اور اُس پر **نمک** چھڑک کر ایک یا دو گرام کھا لیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ چمک کر **بھوک** لگے گی، **گیس** خارِج ہوگی اور **قَبْض** دور ہوگی۔

بد ہَضمی کے دو مَدَنی علاج

﴿1﴾ جس شخص کو **بدہَضمی** کی شکایت ہو اور وہ نیچے دی ہوئی ان دو آیاتِ کریمہ کو پڑھ کر اپنے ہاتھ پر دم کر کے اُسے پیٹ پر پھیرے اور کھانے وغیرہ پر دم کر کے کھانا کھایا کرے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **بدہَضمی** کی شکایت دُور ہو جائے گی۔ آیتِ مبارکہ یہ ہے:

كُلُوْا وَاشْرَبُوْا هَنِيْٓـًٔۢا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ ﴿۴۳﴾ اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِی الْمُحْسِنِیْنَ ﴿۴۴﴾ (پ۲۹، المرسلٰت ۴۳،۴۴)

ترجَمۂ کنزالایمان: کھاؤ اور پیو رچتا ہوا اپنے اَعمال کا صِلہ بے شک نیکوں کو ہم ایسا ہی بدلہ دیتے ہیں۔

﴿2﴾ امام کمالُ الدّین دَمیری عَلَیہِ رَحمَۃُ اللہِ القَوِی بعض عُلَمائے کرام سے نَقْل کرتے ہیں: جس نے کھانا زِیادہ کھالیا اور **بدہَضمی** کا خوف ہو وہ اپنے پیٹ پر ہاتھ پھیرتا ہوا تین مرتبہ

یہ کہے:

اَللَّیْلَۃُ لَیْلَۃُ عِیْدِیْ یَاکَرِشِیْ وَرَضِیَ اللّٰہُ عَنْ سَیِّدِیْ اَبِیْ عَبْدِ اللّٰہِ الْقُرَشِی۔	ترجمہ: اے میرے مِعدے آج کی رات میری عید کی رات ہے اور **اللہ** عَزَّوَجَلَّ راضی ہو ہمارے سردار حضرتِ ابوعبد **اللہ** قرشی[1] سے۔

اور اگر دِن کا وَقْت ہوتو اَللَّیْلَۃُ لَیْلَۃُ عِیْدِی کی جگہ اَلْیَوْمُ یَوْمُ عِیْدِی کہے۔

(فیضانِ سنت ج١ ص٦٠٩، حیاۃُ الحیوان الکبریٰ ج ١ ص ٤٦٠)

گیس اور بدہَضمی کا دیسی عِلاج

اگر پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہو، **اُپھارہ** یعنی ہوا کے سبب پیٹ پھول جاتا ہوتو پِسی ہوئی **خالص ہلدی** 10 رَتی (یعنی ایک گرام سے معمولی زائد) اور **نمک** 10 رَتی (یعنی ایک گرام سے معمولی زائد) گرم پانی سے استِعمال کیجئے۔ **ہوا** خارِج ہوکر اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ پیٹ ہلکا ہو جائے گا۔ کئی روز تک استِعمال کرنے سے **بدہَضمی** بھی اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ دُور ہوجائیگی۔

ہاضِمہ کا مَن بھاتا عِلاج

کالی مِرچ، کالا زِیرہ اور **نمک** باریک پِیس کر ایک بوتل میں مَحفوظ کر لیجئے، **تربوز** پر چھِڑک کر استِعمال کیجئے۔ اِس طرح **تربوز** کی لذّت میں بھی اِضافہ ہوجائے گا اور

مدینہ

(1) سیِّدی ابوعبدُ اللہ قرشی ہاشمی علیہ رحمۃ اللہِ القوی اکابر اولیائے مصر سے ہیں، سیِّدُنا غوث الاعظم رحمۃُ اللہ تعالٰی علیہ کے زمانہ میں سولہ سترہ سال کے تھے ٦ ذُوالحجّہ ٥٩٩ ھ کو بیتُ المقدس میں انتِقال فرمایا۔ (فتاوی افریقہ ص١٧٣)

وہ **ہاضِمہ** کی بہترین دوا ثابِت ہو گا اور بھوک بھی چمک اُٹھے گی۔ **میرے آقا اعلیٰ حضرت،** مولانا شاہ **امام اَحمد رَضا خان** علیہ رحمۃ الرحمٰن روایت نَقْل کرتے ہیں: ''کھانے سے پہلے **تربوز** کھانا پیٹ کو خوب دھو دیتا ہے اور بیماری کو جڑ سے خَتْم کر دیتا ہے۔'' (فتاوٰی رضویہ ج۵ص ۴۴۲) تربوز کے مکمّل چھلکے کا یا دھاریاں یا گول دھبّے ہوں تو ان کا **سبز رنگ** جتنا گہرا ہو گا اُتنا ہی اِنْ شَآءَ اللہ عزَّوَجَلَّ اندر سے **لال** اور میٹھا نکلے گا۔ کہتے ہیں: تربوز پر ہلکا سا ہاتھ مارنے پر مدّھم سی آواز آنا اُس کے عمدہ اور پکّے ہونے کی علامت ہے۔

ہاضِمہ دار چٹنی بنانے کا طریقہ

روزانہ کھانے کے ساتھ اِس چٹنی کا ہاضِمہ وغیرہ کیلئے استِعمال مفید ہے ﴿1﴾ سرخ ٹماٹر 50 گرام ﴿2﴾ ادرک 50 گرام ﴿3﴾ لہسن 50 گرام ﴿4﴾ ایک عدد لیموں کا رس ﴿5﴾ ہری مرچ 25 گرام ﴿6﴾ زِیرہ سفید 25 گرام ﴿7﴾ پودینہ ایک گڈّی ﴿8﴾ ہلدی 25 گرام ﴿9﴾ نمک حسبِ ذائِقہ

قَبْض کے تین اَسباب

﴿1﴾ کُرسی کی پُشت یا دیوار وغیرہ سے ٹیک لگا کر یا ﴿2﴾ کھڑے کھڑے یا ﴿3﴾ سُواری پر بیٹھ کر کھانا کھانے سے بدہَضمی ہوتی ہے ۔

''دل مدینہ بنالیا ہم نے'' کے ستَّرہ حُرُوف کی نسبت سے قَبْض کے 17 علاج

اگر قَبْض رَہتی ہو تو ﴿1﴾ اپنا ہاضِمہ دُرُست رکھئے ۔ مناسب مقدار میں بیج

سمیت **پکّے اَمرود** (کچّے اَمرود قبض بڑھاتے ہیں) یا ﴿2﴾ مناسِب مِقدار میں **پپیتا** کھا لیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **پیٹ** صاف ہو جائیگا ﴿3﴾ اگر دائمی قَبْض ہو تو آپ کا ڈاکٹر اجازت دے تو ہر دو یا تین ماہ بعد پانچ دن تک صُبْح و شام ایک ایک ٹِکیہ گرامیکس ٤٠٠ ملی گرام **GRAMEX400mg** (Metronidazole) استِعمال کیجئے۔ اسے قَبْض، بدہَضمی وغیرہ اَمراض اور پیٹ کی اِصلاح کیلئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بہترین دوا پائینگے۔ مگر جب بھی یہ ٹِکیہ لینا شروع کریں تو مسلسل پانچ دن پورے کرنا ضَروری ہے۔ خالی پیٹ میں بھی لے سکتے ہیں ﴿4﴾ جس وقت **قَبْض** ہو اُس دن دو ایک وَقْت کھانے کا **فاقہ** کیجئے ﴿5﴾ نِہار منہ ایک گلاس **نیم گرم** یا چار گلاس پانی پی لیجئے ﴿6﴾ سوتے وَقْت ایک گلاس **نیم گرم** پانی میں تھوڑا سا نمک گھول کر پی لیجئے ﴿7﴾ سوتے وَقْت ایک یا دو **سنگترے** کھا لیجئے ﴿8﴾ تھوڑی سی **سونف** دودھ یا ہلکے گرم پانی سے لے لیجئے ﴿9﴾ سادہ یا نیم گرم پانی میں **لیموں** نچوڑ کر صُبْح و شام استِعمال کیجئے ﴿10﴾ ایک گلاس **نیم** گرم پانی میں دو چمچ **خالِص شہد**، ایک چَمَّچ **لیموں** اور ایک چَمَّچ **ادرک کا رس** حل کر کے پی لیجئے ﴿11﴾ ''اَمَلتاس'' کے تھوڑے سے پھول گوشْت میں پکّا کر کچھ دن تک کھانے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **دائمی قَبْض** میں اِفاقہ (کمی) ہو جائے گا ﴿12﴾ رات کو **تین کھجوریں** پہلے دھو لیجئے پھر بھگو کر رکھئے اور صُبْح اُسی پانی میں مَسَل کر چھان کر پی لیجئے (کھجوریں اور ہر طرح کے پھل اور سبزیاں دھو کر ہی استِعمال کرنے چاہئیں تاکہ میل کُچیل، مکھیوں کی بیٹ اور خُصوصاً جراثیم کُش دوا کے اثرات دُھل

جائیں) ﴿13﴾ پکّے **ٹماٹر کا رس** ایک کپ پی لیجئے ﴿14﴾ اسپغول کی بُھوسی ایک یا تین چمچ (ضَرورتاً کمی بیشی کرسکتے ہیں) سادہ پانی کے ساتھ پھانک لیجئے۔ **اَسپغول** روز روز لیں تو فائدہ نہیں ہوتا لہٰذا اگر اکثر قَبْض رہتی ہو تو ہفتہ میں ایک بار لے لیجئے۔ کام نہ چلے وقفہ مزید بڑھا دیجئے ﴿15﴾ **کچّا کیلا** اُبال کر کھانا **قَبْض** کیلئے بے حد مفید ہے ﴿16﴾ معمول کے خِلاف ''صِحّت کُش'' غذائیں یا کسی سرمایہ دار کی دعوت میں حِرْص کے مارے بَہُت زیادہ مُرغّن اور ثَقِیل (ثَ۔قِیل۔یعنی وزنی) یعنی ''بیمار کُن'' غذائیں کھانے کی بھول کر بیٹھیں تو گھر آکر تین چار چمچ ''**اَسپغول** پانی کے ساتھ پھانک لیجئے۔ شاید نقصان میں تھوڑی سی کمی آئے۔ مگر یہ ذِہْن تو بنا لیجئے کہ اِس طرح کی **دعوتوں کے کھانے** عُمُوماً صحّت کے دشمن ہوتے ہیں ﴿17﴾ ہاضِمہ دار چورن گھر میں رکھا کیجئے۔ اگر کبھی **قَبْض** ہو جائے، زیادہ گھی تیل والی غِذا، دیگ کی مَصالَحہ دار بریانی، بِالخصوص **رَمَضانُ المبارک** یا بَقَرعید میں اگر لالچ میں پڑ کر زیادہ کباب سموسے وغیرہ کھا ڈالیں تو پیٹ میں گڑ بڑ کا اِنتِظار کئے بغیر **چورن** پھانک لیجئے۔ (مکتبۃُ الْمدینہ کا مطبوعہ مختصر رسالہ ''کباب سموسے کے نقصانات'' ہدیّۃً حاصِل کر کے ضَرور پڑھ لیجئے حیرت انگیز معلومات حاصِل ہوں گی۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ)

''رضا'' کے تین حُرُوف کی نسبت سے بے ہوشی کے 3 علاج

﴿1﴾ آیۃُ الکرسی کا یہ حصّہ، لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّ لَا نَوْمٌ ؕ پڑھ کر پانی پر

دم کر کے منہ پر چھینٹے ماریئے اور **روزہ** نہ ہو تو حلق میں بھی چند قطرے ٹپکایئے۔ پھر کوئی رُکاوٹ نہ ہو تو ہِلانے جُلانے، بٹھانے اور ضَرورتاً اپنے ہاتھ سے مریض کی آنکھیں کھولنے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **ہوش** آجائے گا ﴿2﴾ پسی ہوئی سیاہ مرچ کے چند ذرّے بے ہوش آدمی کے ناک کے نتھنوں میں ڈال کر پھونک ماریئے۔ اگر چھینکیں شروع ہو گئیں تو اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **ہوش** آ جائے گا ﴿3﴾ پیاز کے چار ٹکڑے کر کے سُنگھانے سے بھی اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **ہوش** آجائے گا۔ (علاج نمبر 2 اور 3 مسجِد کے اندر نہ کیجئے)

"آبِ کوثر" کے چھ حُرُوف کی نسبت سے جوڑوں کے درد کے 6 علاج

﴿1﴾ یَا غَنِیُّ ریڑھ کی ہڈّی، گھٹنوں، جوڑوں وغیرہ جِسم میں کہیں بھی دَرد ہو، چلتے پھرتے اُٹھتے بیٹھتے پڑھتے رہئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **دَرد** جاتا رہے گا ﴿2﴾ روزانہ دو بُھنے ہوئے **آلو** (چھلکے سمیت) اور تھوڑی سی **ادرک** ملا کر کھالیجئے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ **جوڑوں کے** دَرد میں فائدہ ہوگا ﴿3﴾ **موسمبی** کے آدھے گلاس خالص رس میں ایک چمچ **مچھلی کا تیل** (میڈیکل اسٹور سے مل سکتا ہے) ملا کر پہلی بار مسلسل چار دن تک روزانہ دن کے گیارہ بجے پئیں۔ اس کے بعد چار ماہ تک ہر 15 دن کے بعد مسلسل دو دن اُسی وَقت میں پئیں۔ یہ عِلاج سردیوں میں زیادہ مناسِب ہے۔ اس عِلاج کے دوران ٹھنڈی تاثیر والے پھل مثلاً میٹھے، موسمبی، اَنَنّاس اور انار وغیرہ زیادہ استِعمال کیجئے ﴿4﴾ صُبح نہار منہ **گھی کوار کا**

حلوا کھائیے۔(یہ بازار میں مل سکتا ہے) ﴿5﴾ پیاز کا رَس اور رائی کا تیل ملا کر جوڑوں پر مالش کریں۔ اس سے سُست جوڑ کھل جائیں گے اور بفضلہٖ تعالیٰ آپ راحت محسوس فرمائیں گے۔ ﴿6﴾ اگر ڈاکٹر اجازت دے تو روزانہ ایک گولی نیورومیٹ (NEUROMET) کھانے کے بعد پانی سے استِعمال کیجئے جوڑوں کے دَرد کیلئے مُجرَّب[1] ہے۔ ڈاکٹر کے مشورہ سے روزانہ ایک سے زیادہ بھی لے سکتے ہیں اور اگر دَرد کی شدت کم ہو تو ناغہ سے بھی لی جاسکتی ہے۔ اِس طرح کی دوائیں بلا ناغہ مسلسل نہ کھائی جائیں بیچ میں کچھ دن وقفہ کر لینا چاہئے مَثَلاً اگر مسلسل 12 دن استِعمال کر لی تو 7 یا 12 دن تک وقفہ کرلیا پھر ضَرورت محسوس ہوئی تو شروع کر دے۔

ہڈّی جوڑنے کیلئے

فَاِنۡ تَوَلَّوۡا فَقُلۡ حَسۡبِیَ اللّٰهُ ۖ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ؕ عَلَیۡهِ تَوَکَّلۡتُ وَهُوَ رَبُّ الۡعَرۡشِ الۡعَظِیۡمِ ﴿۱۲۹﴾ (پ ۱۱ توبہ ۱۲۹) تین دن تک اوّل آخر دُرُود شریف کے ساتھ ایک ایک بار پڑھ کر بار بار دم کیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ ٹوٹی یا پھٹی ہوئی ہڈّی جُڑ جائے گی۔

نکسیر پھوٹنے کا علاج

اگر کسی کی **نکسیر** پھوٹ جائے اور خون بہنے لگے تو شہادت کی انگلی سے پیشانی پر سے بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ لکھنا شُروع کر کے ناک کے آخر پر ختم کرے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ

مـــــــــــدینہ

(1) پٹھوں کے لئے قوّت بخش ہے اور ضِمناً اِس سے جوڑوں کے درد کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

خون بند ہو جائے گا۔

ناک کی ہڈّی بڑھی ہوئی ہو تو...

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ○ اِنَّ الۡاِنۡسَانَ لَفِیۡ خُسۡرٍ ۙ﴿۲﴾ (پ ۳۰ العصر ۲)

ناک یا بدن میں کوئی سی بھی ہڈی بڑھی ہوئی ہو تو 92 دن تک روزانہ رات کو سونے سے پہلے اوّل آخر دُرُود شریف کے ساتھ اوپر دی ہوئی آیتِ کریمہ 100 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیجئے۔

کان کے درد کے دو علاج

﴿1﴾ خالص شہد یا تُلسی کے تیل کے چند قطرے **کان** میں ٹپکانے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **کان کے درد** میں راحت ملے گی ﴿2﴾ ادرک کے رَس کا ایک قطرہ کان میں ٹپکانے سے دَرْد و کسک اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ دُور ہوں گے۔

کان میں کیڑا گُھس جائے تو.....

کان میں اگر کوئی **کیڑا** چلا جائے تو **سرسوں کا تیل** ڈالنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ مر جائے گا۔

بُخار کے عِلاج کی حِکایت

مَنقول ہے: ایک شخص کو بُخار آ گیا، اُس کے استاذِ محترم حضرتِ سیِّدُنا شیخ عمر بن سعید علیہ رحمۃُ اللّٰہِ المُعید عِیادت کیلئے تشریف لائے، جاتے ہوئے ایک **تعویذ** عنایت کر کے

فرمایا: اِس کو کھول کر مت دیکھنا۔ اُن کے جانے کے بعد اُس نے تعویذ باندھ لیا، فوراً **بخار** جاتا رہا۔ اُس سے رہا نہ گیا، کھول کر جو دیکھا تو بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ لکھا تھا۔ دل میں وَسوَسہ آیا، یہ تو کوئی بھی لکھ سکتا ہے! عقیدت میں کمی آتے ہی فوراً بخار لوٹ آیا۔ گھبرا کر شیخ کی خدمت میں حاضِر ہو کر غَلَطی کی مُعافی چاہی۔ اُنہوں نے تعویذ بنا کر اپنے دستِ مبارک سے باندھ دیا، **بخار** فوراً چلا گیا۔ اب کی بار دیکھنے کی مُمانَعَت نہ فرمائی تھی مگر ڈر کے مارے کھول کر نہ دیکھا۔ بِالآخر سال بھر کے بعد جب کھول کر دیکھا تو وُہی بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ تحریر تھی۔ **اللہ عَزَّوَجَلَّ کی اُن پر رَحمت ہو اور ان کے صَدقے ہماری بے حساب مغفِرت ہو۔** اٰمِین بِجاہِ النَّبِیِّ الْاَمین صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صَلَّی اللہُ تعالٰی علٰی محمَّد

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! واقِعی بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ کی بڑی بَرَکتیں ہیں اور اِس میں **بیماریوں کا علاج** بھی۔ اِس حِکایت سے **دَرْس** ملا کہ بُزُرگانِ دین رَحِمَھُمُ اللہُ المُبِین اگر کسی مُباح بات سے بھی منع کر دیں تو سمجھ میں نہ آنے کے باوُجُود بھی اُس سے باز رہنا چاہئے۔ یہ بھی **دَرْس** ملا کہ تعویذ کھول کر نہیں دیکھنا چاہئے کہ اِس سے اِعتِقاد مُتَزَلْزِل ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ پھر اِس کی تہ کرنے کے مخصوص طریقے کے ساتھ ساتھ لپیٹنے کے دَوران بعض اوقات کچھ پڑھا ہوا بھی ہوتا ہے۔ لہٰذا کھول کر دیکھنے سے اُس کے فوائد میں کمی آسکتی ہے۔

”یا مصطفٰے“ کے سات حُروف کی نسبت سے بُخار کے 7 مَدَنی علاج

﴿۱﴾ لَا یَرَوْنَ فِیْهَا شَمْسًا وَّ لَا زَمْهَرِیْرًا ﴿۱۳﴾ (ترجَمۂ کنزالایمان: نہ اس میں دھوپ دیکھیں گے نہ ٹِھٹھر(1)۔ پ۲۹، الدّھر۱۳) یہ آیتِ کریمہ سات بار (اوّل آخر ایک بار دُرود شریف) پڑھ کر دم کیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **بُخار** کی شدّت میں نُمایاں کمی محسوس ہو گی اور مریض سُکون محسوس کریگا ﴿۲﴾ حضرتِ سیِّدُنا امام جعفرِ صادِق عَلَیہِ رَحمَۃُ اللہِ الخَالِق فرماتے ہیں: **سُوْرَۃُ الْفَاتِحَہ 40** بار (اوّل آخر ایک بار دُرود شریف) پڑھ کر پانی پر دم کر کے **بخار** والے کے منہ پر چھینٹے ماریئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **بُخار** چلا جائے گا ﴿۳﴾ سرکارِ نامدار، مدینے کے تاجدار صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ والہٖ وسلَّم کو **بخار** تھا تو حضرتِ سیِّدُنا جبرئیلِ امین عَلَیْہِ الصَّلٰوۃُ وَالسَّلام نے یہ دُعا پڑھ کر دم کیا تھا: بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِیْكَ مِنْ كُلِّ شَیْءٍ یُّؤْذِیْكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْعَیْنٍ حَاسِدٍ ط اَللّٰهُ یَشْفِیْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِیْكَ (ترجمہ: **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے نام سے آپ پر دم کرتا ہوں ہر اُس چیز سے جو آپ کو اَذِیّت پہنچائے ہر نفس کی برائی سے یا ہر حسد والی آنکھ سے۔ **اللہ** عَزَّوَجَلَّ آپ کو شِفا عطا فرمائے۔ میں آپ پر **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے نام سے دم کرتا ہوں) (صحیح مُسلِم ص۱۲۰۲ حدیث ۲۱۸۶) **بُخار** کے مریض کو عَرَبی میں دُعا (اوّل آخر ایک بار دُرود شریف) پڑھ کر دم کر دیجئے ﴿۴﴾ **بخار** میں مبتلا شخص یہ دُعا پڑھے:

مدینہ

(1) یعنی سردی

بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيْرِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَظِيْمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَعَّارٍ وَّمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ (ترجمہ: کبریائی والے **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے نام سے میں ہر جوش مارنے والی رگ کی برائی سے اور آگ کی تَپِش کے شر سے، عَظمت والے رب عَزَّوَجَلَّ کی پناہ چاہتا ہوں) (تِرمِذی ج ٤ ص ٢٠ حديث ٢٠٨٢)

﴿۵﴾ **حدیث** پاک میں ہے: جب تم میں سے کسی کو **بخار** آ جائے تو اُس پر تین دن تک صُبْح کے وَقت ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارے جائیں (اَلْمُستَدرَك ج ٥ ص ٥٧٦ حديث ٨٢٧٦)

﴿٦﴾ حدیثِ مبارکہ میں ہے: **بخار** جہنَّم کے جوش سے ہے، اِس کو پانی کے ذریعے ٹھنڈا کرو۔

(بُخارِی ج ۲ ص ۳۹٦ حدیث ۳۲٦۳)

مُفَسِّرِ شہیر حکیمُ الْاُمَّت حضرتِ مفتی احمد یار خان عَلَیہِ رَحْمَۃُ الْحَنّان کے فرمانِ والا شان کا خلاصہ ہے: اہلِ عَرَب کو اکثر ''صَفْراوی بُخار'' آتے تھے جن میں غُسْل مُفید ہوتا ہے۔ ہم لوگوں کو جو کہ عجمی یعنی غیرِ عَرَب ہیں۔ طبیبِ حاذِق (یعنی ماہِر طبیب) کے مشورہ کے بِغیر غُسْل کے ذَرِیعے **بخار** کا علاج نہیں کرنا چاہئے کیوں کہ ہمیں اکثر وہ **بخار** ہوتے ہیں جن میں غُسْل نقصان دِہ ہے، اِس سے **نُمونیہ** کا خطرہ ہوتا ہے۔ **حضرتِ سیِّدُنا علّامہ علی قاری** عَلَیہِ رَحْمَۃُ اللہِ البارِی ''مِرقات'' میں فرماتے ہیں: ایک شَخْص نے حدیثِ پاک کا ترجمہ پڑھ کر **بُخار** میں غُسْل کے ذَرِیعے علاج کیا تو اُس کو **نُمونیہ** ہو گیا اور بڑی مشکل سے اُس کی جان بچی تو وہ حدیثِ پاک ہی کا **مُنکِر** ہو گیا، حالانکہ اُس کی اپنی جہالت تھی۔ (مُلَخَّص از مراٰۃ ج ۲ ص ٤۲۹ ۔ ٤۳۰) **اس سے یہ بھی سیکھنے کو ملا کہ عوامُ النّاس کو ترجمہ کے ساتھ**

ساتھ تفسیرِ قران وشُرُوحِ اَحادیث بھی پڑھنی چاہئیں۔

ہڈّیوں سے علاج کے مَدَنی پھول

ہڈّیاں بھی اللہ عَزَّوَجَلَّ کی نعمت ہیں اوران میں بھی غِذائیت رکھی گئی ہے۔ جو لوگ گھر میں پکانے کیلئے بِغیر ہڈّی کا گوشت ہی خریدتے ہیں وہ اپنے ساتھ ساتھ اہلِ خانہ کو بھی اللہ عَزَّوَجَلَّ کی ایک نعمت سے محروم کرتے ہیں۔ یقیناً اللّٰہُ غفّار عَزَّوَجَلَّ نے کوئی چیز بیکار نہیں بنائی۔ ہڈّیاں غِذا کے ساتھ ساتھ دوا کا کام بھی دیتی ہیں۔ اَطِبّا بعض مریضوں کو **ہڈّیوں کی یخنی** پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بلکہ آپ نے بھی بارہا ہڈّیوں کی یخنی پی ہوگی۔ البتّہ خالِص بوٹی کا سوپ کبھی نہیں پیا ہوگا! ہڈّیاں بَہُت اَہَم ہیں، طِبّی طریقے پر ہڈّیوں سے حاصِل شُدہ عَرَق کے انجکشن بھی مریضوں کو لگائے جاتے ہیں۔ **گائے کے سینگ** پیس کر کھانے میں ملا کر چوتھیا والے (یعنی جس کو ہر چوتھے دِن بخار آتا ہو) کو کِھلانے سے بِاِذنِ اللہ عَزَّوَجَلَّ شِفا حاصِل ہوجاتی ہے۔ **گائے کے بال** جلا کر پانی میں گھول کر پی لینے سے **دانتوں کا دَرْد** جاتا رہتا ہے (حیاۃُ الحیوان الکبریٰ ج۱ص ۲۱۹) **کبوتر** جو کہ حلال پرندہ ہے اُس کی ہڈّی جلا کر زَخْم پر لگانے سے اللہ عَزَّوَجَلَّ کے فَضْل سے زَخْم ٹھیک ہوجاتا ہے۔

''رحیم'' کے چار حُرُوف کی نِسبت سے پیٹ کے دَرْد کے 4 عِلاج

﴿1﴾ حضرتِ سیِّدُنا ابوہُریرہ رضی اللہ تعالٰی عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک بار میں نَماز

پڑھ کر **سرکارِ نامدار** صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کے پاس بیٹھ گیا، آپ نے فرمایا: کیا تجھے **پیٹ میں دَرْد** ہے۔ عَرض کی: جی ہاں۔ فرمایا: ''اٹھو اور **نَماز** پڑھو کیونکہ نَماز میں شِفا ہے۔'' (ابن ماجہ، ج ٤ ص ٩٨ حدیث ٣٤٥٨)

﴿2﴾ لَا فِیْهَا غَوْلٌ وَّ لَا هُمْ عَنْهَا یُنْزَفُوْنَ ﴿۴۷﴾ (1) (پارہ ٢٣ سورۃُ الصّٰٓفّٰت ٤٧) **ایک بار** اور اوّل آخر ایک مرتبہ دُرُود شریف پڑھ کر پانی یا کسی کھانے کی چیز پر دم کر کے استِعمال کیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **پیٹ کے دَرْد** میں فائدہ ہوگا۔ دوسرا کوئی بھی پڑھ کر دم کر کے دے سکتا ہے ﴿3﴾ اچّھی طرح پکے ہوئے انار کے دانوں پر نمک اور کالی مِرچ چھڑک کر خوب چبا کر کھا لیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **پیٹ کا دَرْد** کافُور (رخصت) ہوگا (خوب چبا کر کھانا ضَروری ہے) ﴿4﴾ روزانہ صُبح و شام ایک ایک انڈے کی صِرف **کچّی سفیدی** نگل لیا کریں اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **پیٹ کا دَرْد** اور اس کی اکثر بیماریاں دور ہوں گی۔

''حبیبؔ'' کے چار حُرُوف کی نسبت سے بچّوں کے پیٹ کے دَرْد کے 4 عِلاج

بچّوں کے پیٹ کے دَرْد کی علامت یہ ہے کہ وہ بار بار ٹانگوں کو سُکیڑتے اور چیختے ہیں۔ جب ایسا ہو تو ﴿1﴾ **پیاز** کو آگ میں سینک کر پانی نچوڑ لیجئے اور 3 گرام پلا دیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **پیٹ کے درد** میں آرام آ جائے گا ﴿2﴾ **پیٹ کی سینکائی** کیجئے

(1) ترجمۂ کنز الایمان: نہ اس میں خمار ہے اور نہ اس سے ان کا سر پھرے۔

﴿3﴾ شہد چٹائیے یا ﴿4﴾ انڈے کی صِرف کچّی سفیدی تھوڑی تھوڑی وقفہ سے پلائیے، مِعدے کی گرمی سے پک جائے گی اور جراثیم وغیرہ کا خاتمہ کر دے گی۔اور اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **پیٹ** کی تکلیف دُور ہوجائے گی۔

پیٹ کی جلن کے دو علاج

﴿1﴾ روزانہ پانچ کَھجوریں (دھوکر) رات کو پانی میں بھگو لیجئے، صُبح کُچل کر **شہد** میں ملا کر نَہار مُنہ پی لیجئے۔(یہ علاج سات دن تک جاری رکھئے) اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ ٹھنڈک ہو جائے گی ﴿2﴾ مناسِب مقدار میں **گلوکوز** پانی میں گھول کر دن میں دو یا تین بار پی لیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ پیٹ میں ٹھنڈک ہوجائے گی۔

پیچش کا علاج

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ○ اِنَّ اللّٰہَ کَانَ بِکُلِّ شَیۡءٍ عَلِیۡمًا ﴿۳۲﴾ (پ۵،النساء۳۲)

طُلُوعِ آفتاب سے قَبْل اوّل آخِر دُرُود شریف کے ساتھ ایک مرتبہ پڑھ کر ایک گلاس پانی پر دم کر کے نَہار منہ پی لیجئے اور آدھے گھنٹے تک کوئی بھی کھانے پینے کی چیز استِعمال مت فرمائیے۔اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **پرانی پیچش** بھی خَتْم ہوجائے گی۔(علاج کی مدّت 21 دن)

پیٹ میں کیڑے

پیٹ میں کیڑے ہوں تو **شہد** میں **اَجوائن** ملا کر چاٹ لیجئے یا زِیرے کا جوشاندہ یعنی زِیرہ اُبال کر اُس کا پانی پی لیجئے۔

قے کے فوائد و نقصانات

﴿1﴾ قے سے مِعدہ کی صفائی ہوتی ہے۔ مشہور طبیب ''بقراط'' کا کہنا ہے کہ ہر شَخْص کو مہینے میں دوبار قے کرنا چاہئے تاکہ ایک بار اگر کچھ رہ جائے تو دوسری بار میں نکل آئے ﴿2﴾ زیادہ قے آنا نقصان دہ ہے کہ اس سے سینے اور مِعدہ میں دَرْد پیدا ہوتا ہے ﴿3﴾ جب قے آنے لگے تو اُس کو زبردستی نہ روکا جائے کہ سَخْت اَمراض پیدا ہونے کا خطرہ ہے، مَثَلاً اس سے فوطے بڑھ جاتے ہیں۔ **مسئلہ**: کھانا یا پانی یا صَفْرا (یعنی پیلے رنگ کے کڑوے پانی) کی منہ بھر قے (یعنی جو بِلا تکلُّف نہ روکی جا سکے) اِنسانی پیشاب کی طرح ناپاک ہوتی ہے، اس کی چھینٹوں سے اپنے کپڑے وغیرہ کو بچانا ضَروری ہے۔ ایسی قے وُضو توڑ دیتی ہے اور روزہ یاد ہونے کی صورت میں قصداً کرنے سے روزہ بھی ٹوٹ جاتا ہے جبکہ منہ بھر قے ہو اور اِس میں کھانا، پانی یا صَفْرا آئے۔ بلغم کی منہ بھر قے سے وُضو اور روزہ نہیں ٹوٹتا۔ قے کے تفصیلی اَحکام سیکھنے کیلئے **فیضانِ سنّت** جلد اوّل صَفْحَہ 1047 تا 1050 کا مُطالَعہ بے حد ضَروری ہے۔

''غریبِ نواز'' کے آٹھ حُرُوف کی نِسبت سے قے بند کرنے کے 8 علاج

﴿1﴾ کسی کھانے یا پینے کی چیز پر **سُوْرَۃُ الطَّارِق** پڑھ کر دم کر کے کھا یا پی لیجئے

﴿۲﴾ وَ قِیۡلَ یٰۤاَرۡضُ ابۡلَعِیۡ مَآءَكِ وَ یٰسَمَآءُ اَقۡلِعِیۡ وَ غِیۡضَ الۡمَآءُ وَ قُضِیَ الۡاَمۡرُ وَ اسۡتَوَتۡ عَلَی الۡجُوۡدِیِّ وَ قِیۡلَ بُعۡدًا لِّلۡقَوۡمِ الظّٰلِمِیۡنَ ﴿۴۴﴾ (پ ۱۲ھود ٤٤) یہ آیت کاغذ پر لکھ کر نِہار منہ سات روز تک پلایئے (چاہیں تو ایک ہی بار میں سات تعویذات لکھ لیجئے اور روزانہ ایک ایک پانی میں ڈال کر پلا دیجئے) ﴿3﴾ آدھے کپ پانی میں ایک **لیموں** نچوڑ لیجئے اور تھوڑا سا **نمک** ڈال کر پی لیجئے ﴿4﴾ ایک **چھوٹی اِلائچی** اور **اَنجیر** چبا کر کھا لیجئے ﴿5﴾ ہرے **دھنیے** کا عَرَق نکال کر دن میں چار مرتبہ ایک ایک چمچ پی لیجئے ﴿6﴾ **برف** چُوسئے ﴿7﴾ **لیموں** کاٹ کر پسی ہوئی **کالی مِرچ** اور **نمک** چِھڑک کر چوسئے ﴿8﴾ گرم پانی میں **لونگ** بھگو کر پینے سے یا **موسمی** کھانے سے زَچّہ[1] کی قے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بند ہو جائے گی۔

پاگل پن

یہ مَرَض عُموماً نیند نہ آنے یا پیٹ کی خرابیوں کے باعث یا کنواروں کو شادی میں رُکاوٹ یا **مَعَاذَاللہ جَلَق** (یعنی اپنے ہاتھ کے ذَرِیعے غُسل فرض کرنے کی وجہ) سے ہو جاتا ہے۔ **پاگل پن** کے سبب آدمی عجیب عجیب حَرَکتیں کرتا، ڈراوَنی آوازیں نکالتا، بعض اوقات مار دھاڑ کرتا اور جو باتیں پہلے دِماغ سے گزر چکی ہوتی ہیں اُن کو دوہراتا ہے۔ جب اس کی آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں، غُرّاتا ہے تو بسا اوقات تَوَہُّمات (تَ۔وَہ۔ہُمات یعنی وہموں) کے مارے

(1) جس کے پیٹ میں بچّہ ہو اُس کو ''حاملہ'' کہتے ہیں جبکہ بچّہ جننے کے بعد سے خون بند ہونے تک عورت ''زَچّہ'' کہلاتی ہے۔

لوگ سمجھتے ہیں کہ اِس کو **جنّات** کے اثرات ہو گئے ہیں! اگرچہ شریر جِنّات بھی پریشان کرتے ہیں لیکن اِس کی مخصوص علامات ہوتی ہیں، ہر مریضِ نفسیات کو خواہ مخواہ ''آسیب زدہ'' قرار نہیں دیا جاسکتا۔

پاگل پن کا علاج

جُنون (پاگل پن) کے مریض کو کالی ہڑ کا موٹا موٹا سُفُوف (چُورا) 6 گرام کِھلا یئے اور ایک پاؤ دودھ میں ایک **شہد** کا چمّچ حل کر کے **سُورَۃُ الْفَاتِحَہ** سات بار اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف پڑھ کر اس پر دم کر کے پلا دیجئے، مریض پر بھی یہی دم کیجئے اور کوشش کر کے سُلا دیجئے۔

گنج کے چار علاج

﴿1﴾ روزانہ **زَیت** (یعنی زیتون شریف کا تیل) سر میں ڈال کر **گنج** کی خوب مالش کیجئے، اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ اِس طرح بند شُدہ مَسام کُھل جائیں گے اور بال اُگنے لگیں گے۔ مگر یہ عمل بہُت دِنوں تک جاری رکھنا ہو گا ﴿2﴾ سَر میں **پیاز کا رس** تیل کی طرح ڈالنے سے جُوؤں کا خاتمہ ہو جاتا ہے نیز بیماری سے جو بال جَھڑ چکے ہوتے ہیں دوبارہ اُگ جاتے ہیں۔ (اس سے سر میں بدبو ہو جائیگی، اس صورت میں مسجِد کا داخِلہ **حرام** رہے گا۔ لہٰذا اسلامی بھائی سر اچّھی طرح دھو کر بدبو خَتم کر کے مسجِد میں حاضِر ہوں) ﴿3﴾ داڑھی یا سر کے بال جھڑتے ہوں یا گنج ہو تو آٹھ چمّچ زیتون کے گرم کئے ہوئے تیل میں ایک چمچہ اصلی شہد اور

ایک چمچہ باریک پسی ہوئی دار چینی ملالیں پھر جہاں کے بال جھڑتے ہوں وہاں خوب مَسلیں پھر اندازاً پانچ مِنَٹ کے بعد دھولیں یا نہالیں۔ بچا ہوا تیل دوبارہ بھی استِعمال کر سکتے ہیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ 12 دن میں فائدہ نظر آجائیگا، مگر تاحُصولِ شِفا یہ عمل جاری رکھئے ﴿4﴾ کلونجی پیس کر مہندی میں ملا کر سر میں لگانے سے سر کے بال جھڑنا بند ہوتے ہیں۔

”رب“ کے دو حُرُوف کی نِسبت سے کمزوری کے 2 علاج

﴿1﴾ مُفَسّرِ شہیر حکیمُ الْاُمَّت حضرتِ مفتی احمد یار خان عَلَیْہِ رَحْمَۃُ الْحَنّان کے فرمانِ عالی شان کا خلاصہ ہے: **تَلْبِیْنَہ** (تَ لْ. بِ ی. نَ ہ) کمزوری کا بہترین علاج ہے اس کو بنانے کا طریقہ یہ ہے: **دودھ** میں (جَو شریف یا) گیہوں کا آٹا یا بھوسی ڈال کر پتلا پکا لیجئے۔ اور ضَرورت کے مطابِق شہد ڈال لیجئے۔ حسبِ خواہش تناوُل فرمائیے۔ اِس کو عَرَبی میں **تَلْبِیْنَہ** (تَ لْ. بِ ی. نَہ) اردو میں **لَپٹا** (راب) اور پنجابی میں **سیرہ** کہتے ہیں خُصُوصاً بیماری کے بعد ہو جانے والی **کمزوری** کیلئے بے حد مُفید ہے۔ یہ بہت ہلکی غِذا ہے، زُود ہَضْم ہے، پیٹ میں بوجھ نہیں کرتا، دل کو قُوَّت بخشتا ہے، رنج و غم اور دل کی گھبراہٹ کو دُور کرتا ہے (مراٰۃ ج ۶ ص ۱۷ مُلَخّصاً) ﴿2﴾ بھینس کے گَرم دودھ میں دو بڑے چَمَّچ **شہد** ملا کر روزانہ پینا جسمانی طاقت بڑھانے کیلئے بے حد مُفید ہے۔

رات کا کھانا کھانے کا فائدہ

میٹھے میٹھے آقا مدینے والے مصطفٰے صَلَّی اللّٰہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا فرمانِ صحت نشان ہے: رات کا کھانا نہ چھوڑو چاہے ایک مُٹّھی کھجور ہی کیوں نہ ہو کیونکہ رات کا کھانا تَرک کرنا آدمی کو ضعیف کر دیتا ہے۔ (ابن ماجہ ج٤ ص ٥٠ حدیث٣٣٥٥)

مَثانہ کی پتھری کا علاج

خربوزہ خوب کھائیے کہ یہ سر کی خشکی اور خارش کو دُور بھگاتا، جِسْم کی گانٹھیں گلاتا، خوب پیشاب لاتا اور **مثانے کی پتھری** سے نَجات دلاتا ہے۔ **خربوزہ** اور **کھجور** ملا کر کھانا نبیِّ کریم صَلَّی اللّٰہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم سے ثابِت ہے۔ (شمائل ترمذی ص ١٢١ حدیث ١٩٠)

"غمِ مدینہ" کے سات حُرُوف کی نسبت سے تیزابیّت (سینے کی جلن) کے 7 علاج

﴿1﴾ اگر مُوافِق آئے تو روزانہ دن کے وَقْت ایک کیلا کھا لیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہو گا ﴿2﴾ ہر تیسرے دن تین چَمّچ **اَسپغول** (اَسْپ۔غول) کی بھوسی پانی سے پھانک لیجئے۔ خالی منہ میں اَسپغول ڈالیں گے تو چِپکے گی لہٰذا پہلے تھوڑا سا پانی منہ میں بھر لیجئے اِس کے بعد اَسپغول ڈالئے ﴿3﴾ ہفتے میں دو روزے رکھئے، **سحری** میں کھانا کم کھائیے۔ ہو سکے تو جُمُعہ اور ہفتہ یا جُمعرات اور جُمُعہ روزہ رکھ لیجئے۔ میرے آقا اعلٰی حضرت، اِمامِ اَہلسنّت، مولانا شاہ امام اَحمد رضا خان عَلَیْہِ رَحْمَۃُ الرَّحْمٰن فرماتے ہیں: جُمُعہ یعنی جب اس کے

ساتھ پَنجشَنْبہ (یعنی جُمعرات) یا شَنْبہ (یعنی ہفتہ) بھی شامل ہو مَروی ہوا کہ دس ہزار برس کے روزوں کے برابر ہے۔ (فتاوٰی رضویہ ج ۱۰ ص ۶۵۳) ﴿4﴾ کھیرا، ککڑی، پتّوں سمیت مُولی، شلجم، چُقندر، گاجر، اور سَیب کھائیے۔ ان سبزیوں اور سیب کے نہ چھلکے اتاریئے نہ ہی ان کو کُھرچئے کہ اس طرح اکثر وِٹامنز ضائع ہو سکتے ہیں، یوں ہی دھو کر استِعمال کیجئے ﴿5﴾ روزانہ کُل 12 گلاس پانی پیا کیجئے (غذاؤں کے ذَرِیعے پیٹ میں جانے والا پانی بھی 12 گلاس میں شامل ہے) ﴿6﴾ ٹھنڈے مشروبات، اچار، میدے کی بناوٹوں، پڑّوں پراٹھوں اور میٹھی ڈِشوں وغیرہ سے حتَّی الاِمکان پرہیز کیجئے۔ نیز کھانا کم کھائیے، خواہش باقی ہو اور ہاتھ روک لیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **سینے کی جلن** سمیت کئی بیماریوں سے بچے رہیں گے ﴿7﴾ جس وَقْت **سینے میں جلن** مچے یا تیکھا پانی مِعدے سے حلق میں آتا محسوس ہو۔ PEPTINIL نامی ٹِکیہ پانی سے لے لیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ بَہُت مُفید پائیں گے۔

(ڈاکٹر کے مشورہ سے یہ گولی استِعمال فرمائیے)

"شِفا" کے تین حُرُوف کی نِسبت سے دمہ کے 3 عِلاج

﴿1﴾ روزانہ تین یا پانچ کھجوریں (دھو کر) کھا کر اوپر سے گرم پانی پی لیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ بلغم پتلا ہو کر نکل جائیگا اور دمہ میں آرام ملے گا ﴿2﴾ تین خُشک اَنجیر دودھ میں پکا کر روزانہ صُبح اور رات کو استِعمال کرنے سے **بلغم** اور **دمہ** سے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ

نَجات مل گی ﴿3﴾ روزانہ گاجر کا رس پینے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **دمہ** میں آرام ملے گا۔

"فَضْل" کے تین حُرُوف کی نِسبت سے دمہ کے حملہ کرنے کے وَقْت کے 3 عِلاج

﴿1﴾ ہلدی اور سُونٹھ (یعنی سوکھی ادرک) کا تھوڑا سا چورن **شہد** کے ساتھ لے لیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **دمہ** میں راحت مل جائے گی ﴿2﴾ ایک پکا ہوا **کیلا** آگ کی لو پر گرم کیجئے پھر چھیل کر پسی ہوئی کالی مِرچ چھڑک کر کھا لیجئے ﴿3﴾ دو چَمَّچ اَدْرک کا رس **شہد** کے ساتھ استِعمال کیجئے۔

انگلی کٹ جائے تو

انگلی وغیرہ کٹ جائے تو کپڑے پر خالص **شہد** لگا کر پٹّی باندھ دیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ خون بند اور زَخْم ٹھیک ہو جائیگا۔

کانٹا نکالنے کا طریقہ

اگر جِسم میں کہیں **کانٹا** پیوَست (پے۔وَست) ہو گیا ہو اور نہ نکلتا ہو تو **انڈے** کی **سفیدی** میں تھوڑی سی **پھٹکری** ملا کر اُس جگہ باندھ دیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ تھوڑی دیر میں نکل آئے گا۔

"مُحَمَّد" کے چار حُرُوف کی نِسبت سے جل جانے کے 4 عِلاج

﴿1﴾ چولھے پر خوب جوش دیا ہوا ناریل کا تیل (قابل برداشت ہونے کے بعد) **جلے**

ہوئے حصّے پر ملنے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہوجائے گا ﴿2﴾ بہُت زیادہ پکّا کیلا اچھّی طرح مَسَل کر جلی ہوئی جگہ پر چپکا کر پٹّی باندھ دیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ فوراً سُکون ملیگا ﴿3﴾ گرم پانی یا بھاپ سے **جلے** ہوئے حصّے پر چاول کا آٹا چھِڑکنا مُفید ہے ﴿4﴾ جلی ہوئی جِلد پر سفید داغ رہ جانے کی صورت میں خالص شہد میں رُوئی ڈبو کر باندھنے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ داغ نکل جائے گا۔

”رَحْمت“ کے چار حُرُوف کی نسبت سے تھکن دُور کرنے کے 4 علاج

﴿1﴾ حضرتِ خاتونِ جنّت سَیِّدَتُنا فاطِمۃُ الزَّہراء رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو محبوبِ ربِّ ذُوالْمِنَن، سلطانِ زمین وزَمَن، شَہَنْشاہِ شیریں سُخَن صلَّی اللہ تعالیٰ علیہ والہٖ وسلّم نے **تھکن** کا یہ عِلاج ارشاد فرمایا: ”سوتے وَقْت 33 بار سُبْحٰنَ اللہ 33 بار اَلْحَمْدُ لِلّٰہ 34 بار اَللہُ اَکْبَر پڑھ لیا کرو۔“ (مُسلِم ص ۱۴۶۰ حدیث ۲۷۲۸) ﴿2﴾ یَاقُدُّوْسُ کا جو کوئی (چلتے پھرتے اُٹھتے بیٹھتے) وِرد کرتا رہے گا اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **تھکن** سے محفوظ رہے گا ﴿3﴾ لیموں کا شربت شکر ڈال کر پینے سے بھی **تھکن** دُور ہو جاتی ہے ﴿4﴾ دو بڑے چمچے خالص شہد ایک گلاس پانی میں ملا کر پی لیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **تھکن** دُور ہو جائے گی۔

بیماریوں سے حِفاظت کیلئے......

پُرانی زنانی بیماریوں سے نَجات اور آیندہ ان سے تَحَفُّظات (تَ۔حَف۔فُظات)

کے لئے اسلامی بہنیں یہ چیزیں بکثرت استِعمال کریں ﴿1﴾ چُقَندر ﴿2﴾ پتّے والی سبزیاں ﴿3﴾ ساگ ﴿4﴾ سویا بین ﴿5﴾ چولائی کا ساگ ﴿6﴾ سرسوں کا ساگ ﴿7﴾ کڑھی پتّا مریض غیر مریض سبھی اِس کو کھالیں، اِسے سالن سے نکالکر پھینک نہ دیا کریں ﴿8﴾ ہرا دھنیا ﴿9﴾ پودینہ ﴿10﴾ کالے اور سفید چنے ﴿11﴾ دالیں ﴿12﴾ بِغیر چھنے آٹے کی روٹی۔ (براؤن خُبز (روٹی) اور براؤن بریڈ (ڈبل روٹی) کے نام سے بِغیر چھنے آٹے کی روٹیاں بیکری سے مل سکتی ہیں)

حَیض کی خرابی کے نقصانات

حَیض کُھل کر نہ آنے یا تکلیف سے آنے یا بند ہو جانے سے کئی قسم کے اَمراض جَنَم لیتے ہیں۔ مَثَلاً چکّر آنا، سر کا درد اور خون کی خرابی کے اَمراض جیسے خارِش، پھوڑے پُھنسیاں وغیرہ۔

حَیض کی خرابی اور ڈراؤنے خواب

حَیض کی خرابیوں کی وجہ سے مریضہ کو دوسری پریشانیوں کے علاوہ ڈراؤنے خواب بھی تنگ کرتے ہیں، یہاں تک کہ بعض اوقات عامل ''اثرات'' کہہ کر مزید خوفزدہ کر دیتے ہیں! حالانکہ وہ آسیب زدہ نہیں ہوتی۔ اسلامی بہن یا اسلامی بھائی کو جس وجہ سے بھی ڈراؤنے خواب آتے ہوں تو روزانہ سوتے وَقت **یا مُتَکَبِّرُ** 21 بار (اوّل آخر ایک بار درود شریف) پڑھ لیا کرے۔ اس عمل کی پابندی کرنے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ خواب میں نہیں ڈریں گے۔

کثرتِ حیض کے دو علاج

﴿1﴾ بَہُت زیادہ خون گرتا ہو اور چکّر آتے ہوں تو تھوڑے سے **تُلسی** کے رس میں ایک چَمَّچ **شہد** ملا کر پینا مُفید ہے ﴿2﴾ چھ گرام **دھنیا**(بیج) آدھ کلو پانی میں خوب پکائیے یہاں تک کہ پانی آدھا رہ جائے اب اُتار کر ایک **چَمَّچ شہد** ملا کر نیم گرم پی لیجئے، اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ جلد فائدہ ہو جائے گا۔ (مدّت 20 دن)

ماہواری کی خرابیوں کے تین علاج

﴿1﴾ ہینگ کھانے سے رِحم (بچّہ دان) سُکڑتا اور حَیض صاف آتا ہے ﴿2﴾ 12 گرام **کالے تِل**، پاؤ کِلو **پانی** میں خوب جوش دیجئے جب تین حصّے پانی جل جائے تو اس میں کچھ **گُڑ** ڈال کر دوبارہ جوش دیجئے (پینے کے قابل ہو جانے کے بعد) یہ پانی پینے سے اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ ماہواری کی تکلیف کم اور ایّام دُرُست ہو جائیں گے ﴿3﴾ **کچّی پیاز** کھانے سے ماہواری صاف آتی ہے اور دَرْد نہیں ہوتا۔

حَیض بند ہونے کے 6 علاج

﴿1﴾ اگر گرمی یا خشکی کے باعث حَیض بند ہو جائے تو ایک کپ **سونف** کے **عَرَق** میں ایک چھوٹا چمچ **تربوز کے بیج کا مغز** اور ایک چَمَّچ **شہد** ملا کر صُبح و شام پئیں اِنْ شَآءَاللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہو جائے گا۔ پانی خوب کثرت سے پئیں، ہو سکے تو روزانہ 12 گلاس پی لیں ﴿2﴾ 25 گرام **گُڑ** اور 25 گرام **سونف** ایک کلو **پانی** میں جوش دیجئے،

اندازاً جب ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر گرم گرم پی لیجئے۔ تا حُصولِ شِفا روزانہ صُبح وشام یہ علاج کیجئے ﴿3﴾ ہر کھانے کے ساتھ **لہسن کا ایک جَوا** (یعنی لہسن کی پوتھی کی قاش۔ کلی) باریک کاٹ کر نگل لیجئے اور بہتر ہے کہ اُبال کر پی لیجئے۔ (نَماز اورذِکر و دُرُود کیلئے منہ خوب صاف کیجئے حتّٰی کہ بدبو خَتْم ہو جائے) ﴿4﴾ تین عدد **چُھوہارے**، مَغز بادام 10 گرام، ناریل 10 گرام اور **کِشمِش** یعنی خشک چھوٹے انگور 20 گرام حَیض کے دِنوں میں روزانہ گرم **دودھ** کے ساتھ استِعمال کیجئے ﴿5﴾ ایّامِ حَیض سے ایک ہفتہ قَبْل روزانہ دودھ کے ساتھ 25 گرام سَونف استِعمال کیجئے ﴿6﴾ آلو، مَسور اور خُشک غذائیں ماہواری میں رُکاوٹ بنتی ہیں لہٰذا اِن ایّام میں ان سے پرہیز کیجئے۔

حَیض کے دَرْد کا عِلاج

25 گرام گُڑ اور گاجر کے بیج 15 گرام دو گلاس پانی میں اُبالئے جب آدھا گلاس رہ جائے تو چھان کر پی لیجئے۔ اگر حَیض دَرْد سے آتا ہو تو اس کے ایّام میں بغیر درد کے آنے لگے گا۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ

"یا خدا" کے پانچ حُروف کی نِسبت سے بانجھ پن کے 5 علاج

﴿1﴾ ہر نَماز کے بعد دونوں میاں بیوی (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف کے ساتھ) قرانِ کریم میں وارِد یہ **دُعائے ابراھیم** علیہِ الصَّلٰوۃُ وَالسَّلام تین بار پڑھتے رہیں:

رَبِّ اجْعَلْنِیْ مُقِیْمَ الصَّلٰوةِ وَ مِنْ ذُرِّیَّتِیْ ﳓ رَبَّنَا وَ تَقَبَّلْ دُعَآءِ ﴿۴۰﴾ رَبَّنَا اغْفِرْ لِیْ وَ لِوَالِدَیَّ وَ لِلْمُؤْمِنِیْنَ یَوْمَ یَقُوْمُ الْحِسَابُ ﴿۴۱﴾ (1) (پ ۱۳، ابراھیم ۴۰ ـ ۴۱)

﴿2﴾ دونوں ہر نماز کے بعد (اوّل آخر ایک بار دُرود شریف) **دُعائے زَکَرِیّا** بھی تین مرتبہ پڑھ لیا کریں: رَبِّ هَبْ لِیْ مِنْ لَّدُنْكَ ذُرِّیَّةً طَیِّبَةً ۚ اِنَّكَ سَمِیْعُ الدُّعَآءِ ﴿۳۸﴾ (2) (پ۳، اٰلِ عمران ۳۸) ﴿3﴾ ایک عدد جائفل باریک پیس کر سات حصّے کر لیجئے۔ تین ماہ تک عورت ایک ایک حصّہ روزانہ صُبح پانی سے استِعمال کرے۔ مگر حیض کے دوران نہ لے ﴿4﴾ 12 گرام سَونف اور 50 گرام گُلقند روزانہ رات کو گرم دودھ سے کھایئے ﴿5﴾ آدھا کلو شکر، آدھا کلو سَونف، 250 گرام مغز بادام، آدھا کلو دیسی گھی۔ سَونف کو باریک پیس کر گرم گھی میں ملا دیجئے نیز شکر ڈال دیجئے پھر چولھے سے اُتار کر کُوٹے ہوئے بادام اُوپر ڈال دیجئے۔

ترکیبِ استِعمال: جس دن ماہواری شُروع ہو اُس دن سے میاں بیوی دونوں تیس تیس گرام صُبح و شام **دودھ** کے ساتھ استِعمال کرنا شُروع کر دیں۔ (مدّتِ علاج کم از کم 92 دن)

حامِلہ کی تکالیف کے 6 علاج

﴿1﴾ دیسی گھی میں بُھنی ہوئی ہینگ دیسی گھی کے ساتھ کھانے سے **دردِ زِہ** اور

---

(1) ترجَمۂ کنز الایمان: اے میرے رب! مجھے نماز کا قائم کرنے والا رکھ اور کچھ میری اولاد کو اے ہمارے رب! اور ہماری دُعا سن لے اے ہمارے رب! مجھے بخش دے اور میرے ماں باپ کو اور سب مسلمانوں کو جس دن حساب قائم ہوگا۔

(2) ترجَمۂ کنز الایمان: اے رب! میرے مجھے اپنے پاس سے دے ستھری اولاد، بے شک تُو ہی دُعا سُننے والا۔

چکر میں فائدہ ہوتا ہے ﴿2﴾ اگر **حامِلہ** کو بھوک نہ لگتی ہو تو دو چمچ **ادرک** کے رس میں سُپاری جتنا **گُڑ** اور پاؤ چمچ **اَجما کا چورن** ملا کر صُبح و شام استِعمال کرنے سے بھوک خوب لگتی ہے ﴿3﴾ دورانِ حَمْل **بخار** اور ولادت کے بعد **دَرْدِ کمر** ہو تو آدھا چَمَّچ **پسی ہوئی سُونٹھ**، آدھا چَمَّچ **اَجما** اور آدھا چَمَّچ **دیسی گھی** ملا کر صُبح و شام کھلایئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ آرام آجائے گا ﴿4﴾ حامِلہ روزانہ **مالٹا** اور صِرف ایک عدد **چھوٹا سیب** کھائے، اگر مجبوری ہو تو تب بھی آئرن کی گولیاں کم سے کم استِعمال کرے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ ہر قسم کی بیماری سے حفاظت ہوگی اور بچّہ **خوبصورت** ہوگا۔ سیب اور آئرن کی گولیاں زیادہ کھانے سے بچّہ **کالا** پیدا ہو سکتا ہے ﴿5﴾ قے، مَتلی، بدہَضمی، گیس سے پیٹ پھولنا، بلغم، پیٹ کا دَرْد اور حامِلہ کی دیگر تکالیف میں **اَجما کا چورن** آدھا چَمَّچ نیم گرم پانی کے ساتھ صُبح و شام استِعمال کرنا بَہُت مُفید ہے ﴿6﴾ تین گرام **پِسا ہوا دھنیا** اور 12 گرام شکر کو چاول کے دھووَن (یعنی چاول کا دھویا ہوا پانی) کے ساتھ حامِلہ استِعمال کرے تو قے میں اِفاقہ (کمی، فائدہ) ہوتا ہے۔

حَسین و عَقلمند اولاد کیلئے

حامِلہ اگر بکثرت خربوزہ کھائے تو اولاد **حَسین** اور صحّت مند پیدا ہوگی۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ۔ اور اگر حامِلہ ''لوبیا'' (جو کہ ایک مشہور سبزی ہے) کثرت سے کھائے تو اولاد عَقلمند پیدا ہو۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ۔

ایّامِ حَمْل کیلئے بِہترین عمل

حَمْل میں کسی قسم کی بھی تکلیف ہو اُس کیلئے نیز وَضعِ **حَمْل** (یعنی ولادت) میں آسانی کی خاطِر **سُوْرَۃُ مَرْیَم** (پارہ 16) کا وِرد بے حد مفید ہے۔ حامِلہ روز پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیا کرے یا کوئی دوسرا پڑھ کر دم کر دے۔ روزانہ نہ پڑھ سکے تو جب دَرْد کی شدّت ہو یا بچّہ پیٹ میں ٹیڑھا ہو جائے تو پڑھ کر دم کرلیا کرے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ اس کی برکتیں خوب ظاہر ہوں گی۔

حَمْل میں تاخیر

اگر حَمْل میں مطلوبہ دَرْد شُروع ہونے میں تاخیر ہو جائے تو بَہُت پُرانا گُڑ 30 یا 40 گرام لیکر 100 گرام پانی میں گرم کیجئے، جب گُڑ پگھل جائے تو ''سُہاگہ'' اور ''پُھولی ہوئی پھٹکری'' دو گرام ملا کر پلانے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ آسانی سے ولادت ہو جائے گی۔

اگر پیٹ میں بچہ ٹیڑھا ہوگیا تو...

سُوْرَۃُ الْاِنْشِقَاق کی اِبتِدائی پانچ آیات تین بار پڑھے۔ (اوّل و آخر تین مرتبہ دُرُود شریف پڑھے) آیتوں کے شُروع میں ہر بار **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم** پڑھ لے۔ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لے۔ روزانہ یہ عمل کرتی رہے۔ وقتاً فوقتاً ان آیات کا وِرد کرتی رہے۔ دوسرا کوئی بھی دم کر کے دے سکتا ہے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بچّہ سیدھا ہو جائے گا۔ دردِزِہ کیلئے بھی یہ عمل مُفید ہے۔

سفید پانی

﴾1﴿ تین تین گرام زیرہ اور شکر کو پیس کر ملا لیجئے۔ اس چورن کو مناسب مقدار میں چاول کے دھووَن میں ملا کر پینے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **سفید پانی** گرنا بند ہو جائیگا ﴾2﴿ 6 گرام خالص گھی اور ایک پکّا کیلا ساتھ کھانے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ پانی گرنا بند ہوگا۔

"یافاطمہ" کے سات حُرُوف کی نِسبت سے حَمْل کی حِفاظت کے 7 عِلاج

﴾1﴿ لَآ اِلٰـہَ اِلَّا اللّٰہُ (اِعراب لگانے کی حاجت نہیں البتّہ دونوں جگہ **لا** کے دائرے کھلے رکھئے) کسی کاغذ پر 55 بار لکھ کر (یا لکھوا کر) حسبِ ضرورت تعویذ کی طرح تہ کر کے موم جامہ یا پلاسٹک کوٹنگ کروا کر کپڑے یا ریگزین یا چمڑے میں سی کر **حامِلہ** گلے میں پہن یا بازو میں باندھ لے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **حَمْل** کی بھی حِفاظت ہوگی اور **بچّہ** بھی بَلا و آفت سے سلامت رہے گا۔ اگر 55 بار (اوّل آخر ایک بار دُرُود شریف کے ساتھ) پڑھ کر پانی پر دم کر کے رکھ لیں اور پیدا ہوتے ہی **بچّہ کے منہ** پر لگا دیں تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بچّہ ذہین ہوگا اور بچّوں کو ہونے والی بیماریوں سے بھی محفوظ رہے گا۔ اگر یہی پڑھ کر **زیت** (یعنی زیتون شریف کے تیل) پر دم کر کے **بچّے کے** جِسْم پر نرمی کے ساتھ مَل دیا جائے تو بے حد مُفید ہے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ کیڑے مکوڑے اور دیگر مُوذی جانور بچّے سے دُور رہیں گے۔ اِس طرح کا پڑھا ہوا **زیت** بڑوں کے **جِسمانی دردوں** میں مالش کیلئے بھی نہایت کارآمد

ہے (فیضانِ سنّت جلد اوّل ص ۹۹۵) ﴿2﴾ لَآ اِلٰـہَ اِلَّا اللّٰہُ (بغیر اِعراب مگر دونوں جگہ ہ کے دائرے کھلے ہوں) کسی رکابی (یا کاغذ) پر 11 بار لکھ کر دھو کر عورت کو پلا دیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **حمل** کی حفاظت ہوگی۔ جس عورت کو دودھ نہ آتا ہو یا کم آتا ہو اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ اُس کیلئے بھی یہ عمل مُفید ہے۔ چاہیں تو ایک ہی دن پلائیں یا کئی روز تک روزانہ ہی لکھ کر پلائیں ہر طرح سے اختیار ہے ﴿3﴾ **یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ** 111 بار کسی کاغذ پر لکھ کر **حامِلہ** کے پیٹ پر باندھ دیجئے اور وِلادت کے وَقْت تک باندھے رہئے (ضَرورتاً کچھ دیر کیلئے کھولنے میں حرج نہیں) اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **حمل** بھی محفوظ رہے گا اور بچّہ بھی صحّت مند پیدا ہوگا۔ (فیضانِ سنّت جلد اوّل ص ۱۲۹۶) ﴿4﴾ حفاظتِ **حمل** کیلئے شروعِ حَمل سے لیکر بچّہ کا دودھ چُھڑانے تک روزانہ ایک بار سورۂ وَالشَّمْس (پارہ 30) پڑھے ﴿5﴾ **حمل** ضائع ہونے کے خطرے کی صورت میں روزانہ بعد نمازِ فَجْر شوہر حامِلہ زوجہ کے پیٹ پر شہادت کی انگلی رکھ کر دس بار دائرہ بنائے اور ہر بار انگلی گھماتے ہوئے **یَا مُبْتَدِئُ** پڑھے ﴿6﴾ **یَا رَقِیْبُ** سات بار روزانہ پانچوں نمازوں کے بعد اپنے پیٹ پر ہاتھ رکھ کر حامِلہ پڑھے اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ بچّہ ضائع نہ ہوگا ﴿7﴾ جس عورت کا **حمل** گر جاتا ہو اُسے چاہئے کہ آغاز سے لیکر آخری دن تک روزانہ صُبح خُشک دَھنیا 21 دانے اور شام کو کالا زیرہ دو چٹکیاں ٹھنڈے پانی کے ساتھ نگل لیا کرے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ مقرّرہ وقت پر تندرست بچّے کی وِلادت ہو جائے گی۔

لیکوریا کا عِلاج

﴿1﴾ ناشتے کے بعد تین خُشک اَنجیر کھائیے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ فائدہ ہوگا۔

عِرقُ النِّساء کے دو عِلاج

﴿1﴾ روزانہ دَرْد کے مقام پر ہاتھ رکھ کر اوّل آخر دُرُود شریف سُوْرَۃُ الْفَاتِحَہ ایک بار اور سات مرتبہ یہ دُعا پڑھ کر دم کر دیجئے: اَللّٰھُمَّ اَذْھِبْ عَنِّیْ سُوْءَ مَا اَجِدُ۔(اے اللہ عَزَّوَجَلَّ! مجھ سے مَرَض دور فرمادے) اگر دوسرا کوئی پڑھ کر دم کرے تو عَنِّیْ کی جگہ مَرد کیلئے عَنْہُ(1) اور عورت کیلئے عَنْھَا(2) کہے۔(مدّت: تاحُصولِ شِفا) ﴿2﴾ یَا مُحْیِیُ سات بار پڑھ کر گیس ہو یا پیٹھ یا پیٹ میں تکلیف یا عِرقُ النِّساء یا کسی بھی جگہ درد ہو یا کسی عُضْو کے ضائع ہو جانے کا خوف ہو، اپنے اوپر دم کر دیجئے۔(مدّت: تاحُصولِ شِفا)

دیسی مُرغی کے فوائد

دیسی مُرغی کا گوشت پیٹ کے دَرْد کیلئے مُفید ہے، اِس سے قوّت حافِظہ بھی بڑھتی ہے۔ آج کل مجرمانہ ذِہن کے لوگ چھوٹی چھوٹی فارمی مُرغیوں اور فارمی مُرغی کے انڈوں کو رنگ لگا کر دیسی کی طرح بنا دیتے ہیں۔ دَیسی مُرغی کی ایک پہچان یہ بھی ہے کہ اُس کا پیٹ قدرے پتلا ہوتا ہے اور وَزن بھی بَہُت زِیادہ نہیں ہوتا۔ وَاللہُ وَرَسُوْلُہٗ اَعْلَم عَزَّوَجَلَّ وَصَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم

(1)-(2) یعنی اس سے

گھریلو جھگڑوں کا عِلاج

مُفسّرِ شہیر حکیمُ الاُمَّت حضرتِ مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ الحنّان فرماتے ہیں: گھر میں داخِل ہوتے وَقت **بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ** پڑھ کر پہلے سیدھا قدم دروازہ میں داخِل کرنا چاہیئے پھر گھر والوں کو سلام کرتے ہوئے گھر کے اندر آئیں۔ اگر گھر میں کوئی نہ ہو تو **اَلسَّلَامُ عَلَیۡكَ اَیُّهَا النَّبِیُّ وَ رَحۡمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَکَاتُهٗ** کہیں۔ بعض بُزُرگوں کو دیکھا گیا ہے کہ دن کی ابتِداء میں گھر میں داخِل ہوتے وَقت **بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ** اور **قُلۡ هُوَ اللّٰه** شریف پڑھ لیتے ہیں کہ اس سے گھر میں اِتّفاق بھی رَہتا ہے (یعنی جھگڑا نہیں ہوتا) اور روزی میں **بَرَکت** بھی۔ (مراٰۃ المناجیح ج ۶ ص ۹)

یا الٰہی ہر گھڑی شیطان سے محفوظ رکھ

دے جگہ فِردَوس میں نِیران[1] سے محفوظ رکھ

کلونجی کے 19 مَدَنی پھول

﴿1﴾ **فرمانِ مصطفٰے** صلَّی اللہ تعالٰی علیہ والہٖ وسلَّم: کالا دانہ (کلونجی) میں موت کے سِوا ہر بیماری سے شِفا ہے۔ (بُخاری ج ۴ ص ۱۹ حدیث ۵۶۸۷) **مُفسّرِ شہیر حکیمُ الاُمَّت** حضرتِ مفتی احمد یار خان علیہ رحمۃ الحنّان فرماتے ہیں: ہر مَرَض سے مراد ہر بلغمی اور رطُوبت کے اَمراض ہیں کیوں کہ **کلونجی** گرم اور خشک ہوتی ہے لہٰذا مرطوب اور سردی کی بیماریوں میں

(1) نیران یعنی دوزخ

مُفید ہوگی۔ (مراٰۃ شرح مشکوٰۃ ج۶ ص ۲۱۶) ﴿2﴾ روزانہ نہار منہ چٹکی بھر **کلونجی** تقریباً 12 قطرے اصلی شہد میں ملا کر بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھ کر شہادت کی اُنگلی سے چاٹئے اِنۡ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ **بہت سی بیماریاں** ختم ہو جائیں گی ﴿3﴾ **کلونجی** کو جلا کر کھانا **بواسیر** کو دُور کرتا ہے ﴿4﴾ **کلونجی** کھانے سے **پیٹ کے کیڑے** مر جاتے ہیں ﴿5﴾ **کلونجی** کو تیل میں جوش دے کر سر میں وہ تیل لگانے سے **دردِ سر، نزلہ** اور **زُکام** میں فائدہ ہوتا ہے ﴿6﴾ اگر خشکی کی وجہ سے سر پر **پپڑیاں** سی بن گئی ہوں تو **کلونجی** کھانے سے خَتم ہو جاتی ہیں ﴿7﴾ **کلونجی** کو پانی میں جوش دے کر غرارے کرنے سے **دانتوں کا دَرد** دُور ہوتا ہے ﴿8﴾ پیشاب نہ آنے کی صورت میں **کلونجی** کے کھانے سے **پیشاب کُھل** کر آجاتا ہے ﴿9﴾ **کلونجی** میں سِرکہ ملا کر کھانے سے **بلغمی وَرَم** دُور ہوتا ہے ﴿10﴾ زَیتون کے تیل میں **کلونجی** ڈال کر سُونگھنے سے **آنکھوں کا دَرد** جاتا رہتا ہے ﴿11﴾ کلونجی **بلغمی بخار** کے لئے مُفید ہے ﴿12﴾ **کلونجی** حَیض کی رکاوٹ کو دُور کرتی ہے ﴿13﴾ **کلونجی** سِرکہ میں ملا کر **بَرَص** (کوڑھ) پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے ﴿14﴾ فَوطہ کی سُوجن میں **کلونجی** پیس کر سِرکہ میں ملا کر لگائیں تو فائدہ ہوتا ہے ﴿15﴾ **کلونجی** پیس کر مہندی میں ملا کر سر میں لگانے سے سر کے **بال جھڑنا** بند ہوتے ہیں ﴿16﴾ **کلونجی** کا استِعمال **سینے کے دَرد** اور کھانسی میں مُفید ہے ﴿17﴾ گھر میں **کلونجی** کی دُھونی دینے سے **کھٹمل** اور **مچھّر** کا خاتمہ ہوتا ہے ﴿18﴾ دماغ کی بیماری ہو تو **کلونجی** کے اکیس دانے

کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر پانی میں اُبال لیجئے۔ پہلے دن سیدھے نتھنے میں دو قطرے اور اُلٹے نتھنے میں ایک قطرہ۔ دوسرے دن اُلٹے نتھنے میں دو قطرے اور سیدھے نتھنے میں ایک قطرہ ڈالئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ تین دن میں شِفا حاصِل ہو جائے گی ﴿19﴾ **کلونجی** شہد کے ساتھ کھانے سے (گُردے مثانے کی) **پتھری** نکل جاتی ہے۔

اَنجیر کے 33 مَدَنی پھول

﴿1﴾ **اَنجیر** میں دیگر تمام پھلوں کے مقابلہ میں بہتر غِذائیت ہے ﴿2﴾ **اَنجیر** بواسیر کو خَتْم کر دیتا اور جوڑوں کے دَرْد کیلئے مُفید ہے ﴿3﴾ **اَنجیر** نہار منہ کھانے کے عجیب و غریب فوائد ہیں ﴿4﴾ خشک اَنجیر سَخْت ہوں تو اُن کو کم و بیش 25 مِنَٹ پانی میں بھگو دیجئے اور دھو کر چھاؤں میں سکھا دیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ نرم ہو جائیں گے۔ سبزیاں، پھل، خشک میوے وغیرہ ممکنہ صورت میں دھو کر ہی استِعمال کیے جائیں تاکہ جراثیم کُش اَدوِیہ کا اثر دُھل جائے ﴿5﴾ اگر خُونی بواسیر ہو تو پانچ عدد **اَنجیر** ٹکڑے کر کے پاؤ بھر دودھ میں اُبال کر ٹھنڈا کر کے روزانہ سونے سے پہلے کھا لیجئے۔ اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ تھوڑے ہی دِنوں میں خون بند ہو جائیگا۔ یہ عمل مستقِل جاری رکھیں تو بَہُت اچّھا ہے ﴿6﴾ خشک بواسیر کے سبب بَہُت درد ہو تو پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر اس کے ساتھ نَہار منہ یعنی ناشتہ سے قَبْل اور اگر روزہ ہو تو اِفطار میں خالی پیٹ پانچ عدد **اَنجیر** روزانہ کھایئے ﴿7﴾ **تازہ اَنجیر** کا رَس نچوڑ کر مَسّوں کو لگایا جائے تو مسّے جھڑ جانے کی اُمّید ہے ﴿8﴾ جن کو بواسیر کی تکلیف کم مگر بدہَضمی زیادہ ہو وہ ہر کھانے سے قَبْل تین عدد **اَنجیر** کھا لیں ﴿9﴾ جن کے پیٹ میں بوجھ

ہو جاتا ہو وہ ہر بار کھانا کھانے کے بعد تین عدد اَنجیر کھالیں ﴿10﴾ اَنجیر موٹے پیٹ کو چھوٹا کرتا اور موٹاپا دُور کرتا ہے ﴿11﴾ کمر کے درد والے روزانہ سات عدد اَنجیر کھالیا کریں ﴿12﴾ جس کو قَبض رہتا ہو وہ روزانہ نَہار منہ 5 عدد اَنجیر کھالے ﴿13﴾ اَنجیر کھانے سے حَیض کے خون میں اِضافہ اور دُودھ میں زیادَتی ہوتی ہے ﴿14﴾ اَنجیر میں کھانسی اور دَمے کا عِلاج ہے ﴿15﴾ اَنجیر چہرے کا رنگ نِکھارنے کیلئے مُفید ہے ﴿16﴾ اَنجیر پُرانی بلغمی کھانسی کیلئے نَفع بَخْش ہے ﴿17﴾ اَنجیر بلغم کو پتلا کر کے نکال دیتا ہے ﴿18﴾ اَنجیر پیاس بجھاتا ہے ﴿19﴾ اَنجیر کا گُودا بخار کے دَوران مریض کے منہ کو خشک نہیں ہونے دیتا ﴿20﴾ مَیتھی کے بیج اور اَنجیر پانی میں پکّا کر خوب گاڑھا کر کے اس میں شہد ملا کر کھانے سے کھانسی کی شِدّت میں راحت ہوتی ہے ﴿21﴾ اَنجیر گُردہ اور مَثانہ (یعنی پیشاب کی تھیلی) کی سوزِش کیلئے مُفید ہے ﴿22﴾ سفید اَنجیر سب سے بہترین مانا جاتا ہے۔ یہ گُردہ، مَثانہ اور پِتّے کی پتھری کو حل کر کے نکال دیتا ہے ﴿23﴾ اگر کسی کے گُردے فیل ہوں اور وہ طویل مدّت تک اَنجیر استِعمال کرے تو بِفَضلہٖ تعالٰی اُس کو صحّت مل سکتی ہے ﴿24﴾ اَنجیر پیٹ کی رِیح کو باہر نکالتا ہے ﴿25﴾ اَنجیر اور بادام ملا کر کھائیں تو پیٹ کی اکثر بیماریاں دُور بھاگتی ہیں ﴿26﴾ اَنجیر حَلق کی سوزِش، سینہ کے بوجھ اور پھیپھڑوں کی سُوجن میں فائدہ کرتا ہے ﴿27﴾ اَنجیر جِگر اور تِلّی کو صاف کرتا ہے ﴿28﴾ اَنجیر جِگر اور پِتّے کے سُدّے یعنی گندی گانٹھوں کو نکالتا ہے ﴿29﴾ اَنجیر چھاتی کی پُرانی سوزِش کیلئے نَفع بَخْش ہے ﴿30﴾ اَنجیر کو جوش دیئے

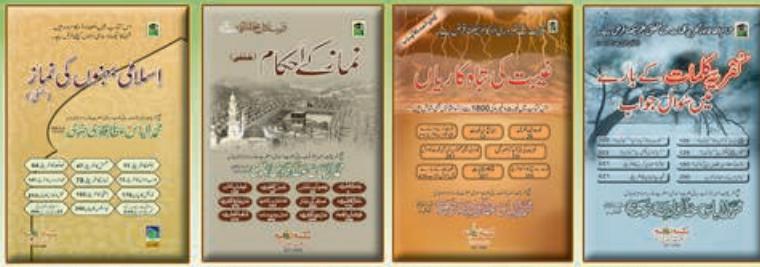
ہوئے پانی کے غَرارے کرنے سے مسوڑوں اور گلے کی سوزِش کم ہوتی ہے ﴿31﴾ خشک اَنجیر کو جلا کر اُس کی راکھ سے منجن کرنے سے دانت کا مَیل اور دَھبّے دُور ہوتے ہیں ﴿32﴾ جَو شریف کی روٹی اور اَنجیر مِلا کر کھانا مُتعَدَّد دِماغی اَمراض کا عِلاج ہے ﴿33﴾ اَنجیر بلڈ پریشر (B.P.) اور کولیسٹرول (CHOLESTROL) کے مریض کیلئے مُفید ہے۔

طالبِ غمِ مدینہ و بقیع و مغفرت و بے حساب جنّت الفردوس میں آقا کا پڑوس

۲۹ ربیع النّور شریف ۱۴۳۳ھ

22-2-2012

مآخذ ومراجع

کتاب	مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ
قراٰن پاک	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی	مجمع الزوائد	دار الفکر بیروت
تفسیر کبیر	داراحیاء التراث العربی بیروت	شمائل ترمذی	داراحیاء التراث العربی بیروت
تفسیر نعیمی	مکتبہ اسلامیہ مرکز الاولیاء لاہور	مرقاۃ المفاتیح	دار الفکر بیروت
صحیح بخاری	دار الکتب العلمیۃ بیروت	مراۃ المناجیح	ضیاء القراٰن پبلی کیشنز مرکز الاولیاء لاہور
صحیح مسلم	دار ابن حزم بیروت	ردالمحتار	دار المعرفۃ بیروت
سنن ابوداود	داراحیاء التراث العربی بیروت	فتاوٰی رضویہ	رضا فاؤنڈیشن مرکز الاولیاء لاہور
سنن ترمذی	دار الفکر بیروت	فتاوٰی افریقہ	نوری کتب خانہ مرکز الاولیاء لاہور
سنن ابن ماجہ	دار المعرفۃ بیروت	قوت القلوب	دار الکتب العلمیۃ بیروت
مسند امام احمد	دار الفکر بیروت	احیاء العلوم	دار صادر بیروت
معجم الاوسط	دار الفکر بیروت	بہجۃ الاسرار	دار الکتب العلمیۃ بیروت
مستدرک	دار المعرفۃ بیروت	حیاۃ الحیوان الکبرٰی	دار الکتب العلمیۃ بیروت
الترغیب والترھیب	دار الکتب العلمیۃ بیروت	حصن حصین	مکتبۃ العصریہ بیروت
عمل الیوم واللیۃ	بیروت	الوظیفۃ الکریمۃ	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی
جامع صغیر	دار الکتب العلمیۃ بیروت	فیضانِ سنت جلد اول	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہ عَزَّوَجَلَّ تبلیغِ قرانِ وسُنّت کی عالمگیر غیر سیاسی تحریک **دعوتِ اسلامی** کے مَہکے مَہکے مَدَنی ماحول میں بکثرت سُنّتیں سیکھی اور سکھائی جاتی ہیں، ہر جُمعرات مغرب کی نَماز کے بعد آپ کے شہر میں ہونے والے دعوتِ اسلامی کے ہفتہ وار سُنّتوں بھرے اجتماع میں رِضائے الٰہی کیلئے اچھی اچھی نیّتوں کے ساتھ ساری رات گزارنے کی مَدَنی اِلتجا ہے۔ عاشقانِ رسول کے **مَدَنی قافلوں** میں بہ نیّتِ ثواب سُنّتوں کی تربیّت کیلئے سفر اور روزانہ **فکرِ مدینہ** کے ذَرِیعے **مَدَنی اِنعامات** کا رسالہ پُر کر کے ہر مَدَنی ماہ کے ابتِدائی دس دن کے اندر اندر اپنے یہاں کے ذِمّے دار کو جَمع کروانے کا معمول بنا لیجئے، اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ اس کی بَرَکت سے پابندِ سنّت بننے، گُناہوں سے نفرت کرنے اور **ایمان کی حفاظت** کیلئے کُڑھنے کا ذِہن بنے گا۔

ہر اسلامی بھائی اپنا یہ ذِہن بنائے کہ **"مجھے اپنی اور ساری دنیا کے لوگوں کی اِصلاح کی کوشش کرنی ہے۔"** اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ اپنی اِصلاح کی کوشش کے لیے **"مَدَنی اِنعامات"** پر عمل اور ساری دنیا کے لوگوں کی اِصلاح کی کوشش کے لیے **"مَدَنی قافلوں"** میں سفر کرنا ہے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ

مکتبۃ المدینہ کی شاخیں

- کراچی: شہید مسجد، کھارادر۔ فون: 021-32203311
- لاہور: داتا دربار مارکیٹ گنج بخش روڈ۔ فون: 042-37311679
- سردار آباد (فیصل آباد): امین پور بازار۔ فون: 041-2632625
- کشمیر: چوک شہیداں میر پور۔ فون: 058274-37212
- حیدر آباد: فیضانِ مدینہ، آفندی ٹاؤن۔ فون: 022-2620122
- ملتان: نزد پیپل والی مسجد، اندرون بوہڑ گیٹ۔ فون: 061-4511192
- اوکاڑہ: کالج روڈ بالمقابل غوثیہ مسجد نزد تحصیل کونسل ہال فون: 044-2550767
- راولپنڈی: فضل داد پلازہ، کمیٹی چوک، اقبال روڈ۔ فون: 051-5553765
- پشاور: فیضانِ مدینہ گلبرگ نمبر 1 النور سٹریٹ، صدر۔
- خان پور: دُرانی چوک نہر کنارہ۔ فون: 068-5571686
- نواب شاہ: چکرا بازار نزد MCB۔ فون: 0244-4362145
- سکھر: فیضانِ مدینہ بیراج روڈ۔ فون: 071-5619195
- گوجرانوالہ: فیضانِ مدینہ شیخوپورہ موڑ، گوجرانوالہ۔ فون: 055-4225653
- گلزارِ طیبہ (سرگودھا) ضیا مارکیٹ، بالمقابل جامع مسجد سید حامد علی شاہ۔ 048-6007128

مکتبۃ المدینہ (دعوتِ اسلامی)

فیضانِ مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی، باب المدینہ (کراچی)

فون: 021-34921389-93 Ext: 1284

Web: www.dawateislami.net / Email: ilmia@dawateislami.net